

**Univerzita Karlova**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra tělesné výchovy**

## **HIP HOP JAKO POHYBOVÁ AKTIVITA**

**Hip hop as a physical activity**

### **DIPLOMOVÁ PRÁCE MAGISTERSKÁ**

**Vedoucí diplomové práce:**  
**PaedDr. Jana Hájková**

**Autor:**  
**Eliška Melicharová**  
**Studijní obor:**  
**učitelství pro 2. stupeň ZŠ**  
**Tělesná výchova - biologie**

**2009**

**TITLE:**

Hip hop as a physical activity

**SUMMARY:**

The aim of the thesis is to sketch a subject of the dance style of hip hop as the motion activity, and the inclusion of hip hop as a way of the lifestyle. The thesis defines the subject, the history of its creation and defines the main characters of particular style of hip hop dancing. Furthermore, the thesis also deals with the matter of use of the hip hop in the commercial courses and competitions, which are held by different organizations. The outcome of the practical part of the research are the reasons of choice of hip hop by particular fitness center clients.

**KEYWORDS:**

Live style, hip hop, free time, international competitions, dance battle, dancers, music style, motion activity, instructor of hip hop dance, music, hip hop wear, commercial courses, dance group, old school, new school, dance kinds, dance styles

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Jany Hájkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne 11.6. 2009



Děkuji PaedDr. Janě Hájkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Děkuji PaedDr. Janě Hájkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.



Dávám souhlas k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla uvedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

[illegible]

# Obsah

1 Úvod.....	str. 7
-------------	--------

## *I. Teoretická část*

2 Cíle a úkoly práce .....	str. 9
3 Životní styl.....	str. 10
3.1 Druhy životních stylů.....	str. 10
3.2 Dospívání na počátku 21. století.....	str. 13
3.3 Zájmy ve volném čase.....	str. 14
4 Hip hop.....	str. 16
4.1 Hip hop.....	str. 16
4.1.1 Historie hip hop.....	str. 16
4.1.2 Hip hop v Česku.....	str. 19
4.1.3 Čtyři základní pilíře hip hop.....	str. 20
4.1.4 Hudba – výklad hudebních pojmů.....	str. 24
4.2 Jednotlivé taneční styly.....	str. 27
4.2.1 Old school dancing.....	str. 27
4.2.2 New schoul dancing.....	str. 32
4.3 Taneční oděv.....	str. 45
4.4 Soutěže .....	str. 48
3.4.1 Federation of International Sports, Aerobics & Fitness .....	str. 49
3.4.2 Czech Dance Organization .....	str. 55
5 Skladba tanečních lekcí.....	str. 60
5.1 Skladba lekce hip hop.....	str. 61
5.2 Skladba lekce Nike Rockstar Workout.....	str. 67

## *II. Výzkumná část*

6 Hypotéza.....	str. 74
7 Výzkum.....	str. 75
7.1 Metodika.....	str. 75
8 Souhrn výsledků.....	str. 77
8.1 Výsledky výzkumu.....	str. 77
9 Diskuze.....	str. 101
10 Závěr.....	str. 104
11 Literatura.....	str. 105
12 Přílohy.....	str. 107

# 1 Úvod

Životní styl mnoha dnešních mladých lidí tvoří televize, internet, počítačové hry, hudba a bary. Čas, který většina populace tráví sedavým způsobem života u počítačů. Ve svém volném čase jsou lidé pasivní a neaktivní, což se stalo rutinní záležitostí. Tato změna životního stylu způsobila, že máme národ fyzicky neschopných dětí a dospělých, kteří si neuvědomují svoji špatnou fyzickou kondici, ani nutnost udržování zdravého těla. S tím souvisí i tvůrčí schopnosti, kreativita, nadšení, zaujetí, které se u hip hopu velmi rozvíjí.

V dnešní době už není problém najít na internetu nějaké hiphopové taneční kurzy, ale bohužel nabídka je tak velká a zmatená, že obyčejný člověk nemá šanci se v té široké škále tanečních stylů orientovat. I přes všechna možná vysvětlení na webových konkrétních stránkách tanečních studií a škol, jsou bohužel jejich srovnání velmi rozdílná a přesycená nesmyslnými názvy, které jsou pouze marketingovým trikem, jak nalákat co nejvíce nadšených mladých lidí, kteří se snaží doladit nějakým způsobem své image a vylákat z nich velké kurzovné nejlépe na celé pololetí. Je to velké riziko koupení zajíce v pytli. Bohužel problematika je i s výběrem lektora. V dnešní době je celá řada instruktorů, kteří mají velmi rozdílné zkušenosti s vedením profesionální lekce tance. Většinou postrádají dávku empatie a jejich lekce vypadají spíše jako jejich sólo a duet se zrcadlem. Nedovedou zvolit správnou metodiku učení a zároveň jejich systém vyučovací jednotky nemá hlavu a patu, i přestože jsou to profesionální tanečníci, ale bohužel většinou špatní pedagogové.

Hip hop je tanec, který má tu schopnost vést mladou generaci jinam než do baru nebo zůstat doma u počítače. Moderní životní styl má svůj zákonitý vývoj a spousta mladých v tomto směru nalézá sympatie a velikou možnost se ukázat v jiném světle než jen ve školní lavici. Jsou schopni se vybičovat k výkonům, které jsou až neskutečné. Tancem mohou vyjádřit svůj přístup k životu a dovedou si mnohdy sáhnout na dno svých fyzických schopností, aniž by si uvědomovali, že je jejich fyzická práce zoceluje. Spojení hip hop hudby a stylového specifického oblečení je velké boom v dnešní době. Najít si své vlastní já mladého člověka je velmi důležitou věcí v celkovém rozvoji člověka. Zařazení do určité skupiny

jde ruku v ruce s generačními problémy a konflikty, a právě tento moderní tanec je vhodnou variantou sebevyjádření a zařazení se do určité sociální skupiny

Pro pedagogy, cvičitele a trenéry, kteří znají všechny zákonitosti nejen teoreticky ale i prakticky, se tak otevřela možnost nabídnout mladým lidem hip hop jako přitažlivý pohybový program volného času. Základem je motivovat. Což je pro instruktory jednodušší, jelikož mají k dispozici specifickou hudbu, která je velkým impulzem pro dnešní mladé. Právě hudba je příčinou i důsledkem všeho dění kolem hip hopu.

Zvolené téma diplomové práce se odráží i v pedagogické praxi instruktorka hip hopu a v jeho formách, kde bylo naraženo na různorodé přístupy a názory k problematice. Nedostatek dostupné literatury, široká nabídka tanečních kurzů a soutěží utvrdily v potřebnosti se touto problematikou podrobněji zabývat a zmapovat nynější stav na české scéně.

Snad studium a zpracování tohoto tématu přinese cenné informace nejen pro začínající instruktory hip hopu, ale i pro ty, kteří se této činnosti věnují jen tak pro zábavu.

## 2 Cíl a úkoly práce

### Cíl

Cílem práce je zjistit zařazení hip hop jako životního stylu v současné době, vymezit historii jeho vzniku a charakterizovat jednotlivé taneční styly a formy. Dále porovnat dvě skupiny dotazovaných, kteří navštěvují komerční kurzy hip hopu se členy tanečních hiphopových skupin. Cílem výzkumu je také především zhodnotit styly oblékání, volnočasové aktivity, hudbu, věkovou strukturu a životní styl respondentů.

### Úkoly

- Úkolem diplomové práce je definovat hip hop jako fyzickou činnost, věnovat se historii i současnosti hip hop a určení charakteristických znaků jednotlivých tanečních stylů.
- Dalším úkolem je zařadit hip hop do životního stylu různých věkových generací.
- Výzkum diplomové práce se musí zabývat srovnáním dvou různých skupin žen, které navštěvují buď komerční hodiny hip hopu a nebo jsou členy hiphopové taneční skupiny.

### 3 Životní styl

Říká se, že někdo má určitý životní styl, ale co vlastně znamená označení životní styl? Když v internetovém hledači zadáte heslo „životní styl“, tak se vám vyhledají stránky s obsahem : bydlení, cestování, hobby, zahrada, volný čas, sport... Je velmi těžké přesně definovat pojem životní styl, neboť je velmi široký.

ŽIVOTNÍ STYL = vyhraněné typické formy chování lidí ve společnosti. Vzniká z životního způsobu člověka a představuje jeho formální a estetickou stránku

Zaměření by mělo být zejména na způsob využívání volného času, způsob nakládání s příjmy a typ spotřebního chování. Mezi nejvýznamnější determinanty určující utváření životního stylu, lze zařadit následující: práci, příjmy, vzdělání, životní úroveň, dále sociálně-ekonomické postavení, místo bydliště, sociální kontakty apod. Tyto oblasti se konkretizují do podoby způsobu trávení volného času a mimopracovních aktivit, vztahu k práci a poměru mezi časem věnovaným práci a časem věnovaným jiným činnostem, životní úrovni, vybavenosti domácnosti, spotřebního chování, sociálních kontaktů. Významné místo pak při utváření životního stylu náleží hodnotovým orientacím a uplatňování norem.

#### 3.1 Druhy životních stylů

Škála myšlenkových proudů a životních stylů je velice pestrá. Lidé po celém světě vyznávají různé hodnoty a chtějí podle nich žít. Životní styl představuje multidimenzionální sociologické téma, které svou pestrostí umožňuje způsoby jeho zkoumání a interpretace. Životní styl je velmi široký pojem .

*Základní trendy jsou následující:*

**1) Zdravý životní styl** – tento životní styl je založen na zdravé, racionální výživě, sportu, vycházkách, aktivním způsobu trávení volného času

Zdravý životní styl preferují zejména ženy. V souvislosti s věkem či počtem dětí nejsou výrazné rozdíly mezi mladými či starými, výraznější závislost se projevila na vzdělání, kde čím vyšší vzdělání, tím výraznější preference tento životní způsob má.

**2) Život s rodinou a pro rodinu** – jde zde o zachycení orientace na hodnoty spojené s rodinou, trávení volného času s rodinou a v rodině apod.

Život s rodinou a pro rodinu – tento styl života významně ovlivňuje všechny sociální skupiny. Rodina je hodnota, jejíž význam je velmi vysoký a nezáleží příliš na tom, k jaké sociální skupině lidé patří. Častěji se hlásí k tomuto způsobu života ženy a pak hned muži. Tento styl života je u většiny svobodných, u ženatých či vdaných, u rozvedených. Z hlediska věku podle očekávání nejméně nositelů tohoto životního stylu najdeme ve věkové skupině do 29 let. Při pohledu na vzdělání lze říci, že čím nižší vzdělání, tím výraznější příklon k rodinnému životu, i když i u vysokoškolsky vzdělaných je orientace na rodinu velmi silná.

**3) Nezávislý život s širším okruhem známých** – jeho nositeli jsou ti, u kterých dominují přátelé a kamarádi, návštěvy zábav, diskoték, restaurací, kaváren apod.

Nezávislý život s širším okruhem přátel a známých (společenský život) – mezi hlavní příznivce tohoto životního stylu se řadí mladí lidé do 29 let a lidé svobodní. Rozdíly mezi muži a ženami v tomto případě nejsou příliš výrazné. Obdobně se velké rozdíly neprojevují ani mezi vzdělanostními skupinami.

**4) Ekologicky šetrný životní styl** – zde jde o podchycení orientace na životní prostředí, užívání ekologicky šetrných výrobků, omezování spotřeby z důvodu ochrany životního prostředí apod.

Ekologicky šetrný životní styl – u tohoto životního stylu jsou rozdíly v jednotlivých skupinách velmi malé. K životu orientovanému na ekologii hlásí častěji lidé starší (nad 60 let) než lidé mladí (do 29 let), dále lidé s vysokoškolským vzděláním oproti vyučeným. Častěji jde také o ženy, kdy se většina žen hlásí k tomuto životnímu stylu, což nevylučuje muže a častěji jsou na ekologii orientováni lidé žijící v manželství než svobodní.

**5) Duchovní hodnoty a duchovní život** – tento životní styl vychází z předpokladu, že někteří lidé dávají svému životu duchovní rozměr, ať již náboženský či filozofický. Jde



o takovou životní orientaci, kde na prvním místě je uspokojení duchovních potřeb před materiálními.

Duchovní hodnoty a duchovní život – tento životní styl patří spolu s tradičně venkovským životním stylem k nejméně preferovaným. K jeho nositelům se řadí zejména lidé starší 60 let, i někteří vysokoškoláci a lidé, kterým zemřel jejich životní partner.

**6) Tradičně venkovský životní styl** – nositelé tohoto životního stylu pečují o domácí hospodářství, tráví svůj volný čas prací na zahradě či jiné zemědělské činnosti.

Tradičně venkovský životní styl (domácí hospodářství) – patří k nejméně frekventovaným. To je dáno i skladbou obyvatelstva, kdy v České republice převažuje městský typ osídlení nad venkovským, většina obyvatelstva žije ve městech. Z hlediska věku je zřejmé, že venkovský způsob života preferují lidé starší, v důchodovém věku starších 60 let. Čím vyšší vzdělání, tím je tento styl života více odmítán, ze skupiny se základním vzděláním se na venkovský styl života orientuje méně lidí. Většinou je tento životní styl ovlivněn tím, kde jsme vyrůstali.

**7) Zajištění a udržení nadstandardu** – příznivci této varianty se zaměřují na zajištění hmotné stránky života, usilují o dobrou vybavenost domácnosti, získání výhod, které plynou z dobrých materiálních podmínek.

Zajištění a udržení životního nadstandardu – také tento životní styl patří spíše k těm méně frekventovaným. Relativně nejčastěji se k němu hlásí vysokoškoláci. Častěji se na zajištění nadstandardu orientují muži, což nevylučuje ženy. Z hlediska věku se na něj nejméně orientují lidé v důchodovém věku. Naopak nejvíce s tímto označením souhlasili mladí lidé do 29 let a lidé z věkové skupiny 40-49 let.

**8) Pracovní vytížení i mimo běžnou pracovní dobu** – u tohoto životního stylu jde jak o podchycení "workoholiků", tak o ty, pro které je práce jejich koníčkem či o ty, kteří



jsou z různých důvodů nuceni věnovat svému zaměstnání či profesi značnou část svého času.

Pracovní vytížení i mimo běžnou pracovní dobu – mezi ty, pro které je charakteristické vysoké pracovní nasazení patří zejména vysokoškoláci, většina z nich pracuje i mimo běžnou pracovní dobu. Jsou často nuceni své práci věnovat svůj volný čas a častěji než u jiných vzdělanostních skupin je jejich zaměstnání i jejich zálibou. Dalším, kdo je pracovně velmi vytížen, jsou lidé středního věku mezi 30-49 lety, kdy hodně z nich pracuje i mimo pracovní dobu.

### 3.2 Dospívání na počátku 21. století

V posledních desetiletích se obraz, průběh a význam období adolescence výrazně změnil. Většina současných adolescentů již nepocítuje svoje dospívání jako období plné krizí, konfliktů, střetů s autoritami a společenskými normami. Spíše toto období vnímají jako volný prostor, který je třeba zaplnit.

Dnešní dospívající se od předchozích generací odlišují především jinou osobní zkušeností. To, co bylo počátku devadesátých let mladými oceňováno jako nové možnosti - svoboda názorů, možnost kvalitního vzdělání, cestování či prostor pro seberealizaci - je současnými adolescenty vnímán jako samozřejmá realita. Běžnými atributy jejich života se také stávají charakteristiky, které nově provázejí život v současné Evropě, tedy rozvoj informačních technologií, globalizace kultury, odklad rodičovství a podobně. Dnešní životní styl mládeže je provázen vysokou mírou individuální svobodné volby, na druhé straně také vyšší mírou osobní a sociální nejistoty.

U českých adolescentů však nejde hovořit o radikální změně. Před deseti lety byli čeští adolescenti velmi optimističtí, jejich představy o perspektivách byly navzdory negativnímu hodnocení aktuální životní reality velmi pozitivní. Druhá polovina devadesátých let znamenala určitou proměnu. Vnímání aktuálních společenských změn bylo pozitivní, jistě ovlivněno odlišnou zkušeností rodičů dospívajících. Mezinárodní

výzkumy ukázaly ztrátu optimismu a pokles zájmu o společenské dění, došlo však ke zvýšení hodnoty volného času.

Dnešní adolescenti jsou pravděpodobně o něco spokojenější než předchozí generace. Na realitu života si nestěžují, spíše ji berou takovou, jaká je. Oproti devadesátým létům je oslabena závislost na autoritách, důraz je kladen na rovnocennost vztahů. Nejistý trh práce přináší pocit, že člověk musí být co nejvíce flexibilní, což má za důsledek posunutí rodičovství. Často se však objevují pocity prázdnoty a nestability (snad vyvolané častější komunikací internetem a mobilními telefony než osobní), rozostřují se také představy o dobru a zlu, důvěra je častěji založena na konkrétních vztazích a situacích, než na neměnných morálních principech. Změna nastala i v náplni volného času. Dnešní adolescenti preferují pasivní formu odpočinku a krátkodobé intenzivní zážitky - adrenalinové výkony, které nevyžadují systematickou přípravu.

### 3.3 Zájmy ve volném čase

Mnoho dětí je v současnosti vychováváno v pohodlí, o vše mají doma v podstatě postaráno. Aktivita je navíc stále menší. Současné dítě si vystačí s počítačem a televizí, které jim bez problému zabere hodiny a hodiny volného času. Navíc se jedná často o návykovou záležitost. Tedy čím víc máte her a čím více hrajete, tím více máte potřebu hrát. S televizí a jinými moderními vymoženostmi to platí obdobně.

Rodiče pak mají o takového potomka strach, bojí se, jak si sám 2 či 4 týdny někde daleko bez nich poradí, co bude jíst, zda mu nebude smutno, nedovedou si představit, že bude bydlet v jednoduchém táborovém stanu apod. Jejich dítě pak zůstává o prázdninách doma. O volných chvílích se pak věnuje své pravidelné zábavě, nebo tráví volný čas v partě s kamarády, kde se často nudí a vede je to k věcem a činnostem, které právě jejich rodiče neradi vidí.

Například zájem o dětské tábory v posledních letech značně upadá. Děti a rodiče dávají přednost pohodlí domova a starost o potomka je silnější. Svému dítěti však mohou i škodit. Mnoho rodičů si jako každý rok klade otázku, zda poslat své děti na

tábor. dětské tábory mají v České republice velmi dlouhou a bohatou tradici. Tábory znaly již naše prababičky. Již v 19. století získávalo na popularitě sdružování dětí do nejrůznějších oddílů, jakými byly Skaut, Junák či mladí Sokolové. Tyto organizace svým dětským členům organizovaly nejrůznější akce, mezi kterými už tehdy byly předchůdci dnešních letních táborů. Své zde hraje i životní styl dnešních dětí a mládeže a jejich rodičů. Tábory jsou už ze své podstaty kolektivní akcí. Děti si musí pomáhat, a důležitá je skupina, nikoliv jednotlivec. Je třeba spolupracovat, komunikovat, domlouvat se.

V dnešní době je ale stále relativně velká nabídka volnočasových aktivit, kam mohou dát rodiče své potomky. Existuje celá řada kroužků a kurzů s různým zaměřením. Jedná se o pohybové i manuální aktivity. Tímto způsobem můžeme alespoň trochu ovlivnit správnost životního stylu formující osobnost dítěte.

Trávený volný čas svým způsobem bezpochyby ovlivňuje životní styl. Způsob života, který vedeme v jakémkoliv věku, je velmi důležitý pro tvorbu osobnosti jako takové. Všechny formy nadstandardních aktivit je jediné plus pro celkový rozvoj a správný životní styl. Modernizace všeho kolem nás nezastavíme, takže nám nezbyvá, než se přizpůsobit.

## 4.1 Hip hop

Hip hop je velkým kulturním pojmem. V zásadě se jedná o hudbu a tance, ale patří sem i výtvarná složka a specifický styl oblékání. Hip hop je velmi aktuálním životním stylem nejen mladých lidí. I přestože vypadá jako novinka v dnešní době, má už velmi hluboké kořeny. Jedním z dalších názvů pro hip hop může být i Street dance. Oba tyto názvy mají v podstatě ten samý základ a tím je, že se jedná o pouliční tanec, proto také někdy se můžeme setkat s termínem Street dance. Dále budeme používat už jen název Hip hop.

V hip hopu se odraží celá řada složek životního stylu, proto také mluvíme o hiphopové kultuře. Měli bychom si uvědomit aktuálnost tohoto termínu hip hop, který je v neustálém dynamickém vývoji a rozmachu, a je nedílnou součástí našeho okolí a celé naší společnosti vůbec.

### 4.1.1 Historie Hip hop

Je velmi těžké přesně stanovit dobu vzniku Hip hopu. Nejzákladnější kořeny sahají až k africkým kmenům. Domorodé kmeny používaly tanec k mnoha rituálům a událostem. Tancem mohli vyjádřit své pocity, potřeby, zájmy a jiné existenční projevy. Jednalo se o bojové tance, svatební obřady, oslavy sklizně a úrody, křty a narození dětí, přivolávání různých duchů nebo jen trávení volného času. Hip hop zahrnuje více tanečních stylů a názvů. Názvosloví tohoto odvětví je velmi problematičné.

Hiphopová kultura vznikla na počátku 70. let 20. století v USA v černošských ghetech jako spojení jamajských a amerických vlivů. První zmínky o hiphopové kultuře pochází z Bronxu, v New Yorku. Další důležitou základnou bylo Los Angeles. Rozvíjel se zde směr, který oslovil mnoho mladých lidí, zejména Afroameričanů - breakbeat. Tento styl hudby využívá tzv. zlomové okamžiky (proto break-zlom). Zakladatelem tohoto směru byl jamajský DJ Kool Herc, který se v roce 1967 přestěhoval z Jamajky do New Yorku. Přinesl s sebou jamajský způsob zpěvu tehdy známého jako toasting, který lze charakterizovat jako recitování improvizovaných veršů do rytmu reggae.

Kořeny hip hopu jsou v západoafrické a afroamerické hudbě. Jen tak pro zajímavost, např. The Griots of West Africa jsou skupina neustále cestujících zpěváků a básníků, jejichž hudební styl hodně připomíná hip hop. U odhalování kořenů hip hopu se také musím zmínit o The Last Poets a Jalal Mansur Nuriddinovi, kteří svým jazzem a básnický (mluvili) komentovali události kultury 60. let. Pravý hip hop vznikl v 70tých letech, když se staly oblíbené tzv. "block parties" (neformální událost, kdy se sejdou sousedé a přátelé a spolu se baví, poslouchají hudbu a tancují) po celém New Yorku, ale nejvíce v Bronxu. Párty byly často doprovázené hudbou, nejčastěji funkem a soulem. První Djové na block parties začali izolovat bíci z různých písní a vkládat je do svých písní, tím začala být jejich představení mnohem zajímavější, zábavnější a dalo se na jejich písně lépe tancovat. Tato technika hraní se pak stala běžnou pro Jamajku a do New Yorku ji začali přinášet právě tito přistěhovalci z Jamajky. Zvláště se o to pak postaral kmotr hip hopu DJ Kool Herc. Američtí námořníci poslouchali R&B, které mohli slyšet Jamajčané i z jejich rádií.

Jak už z názvů slyšíme, tak se jedná o tanec, ve kterém se skáče na nohou a hýbe všemi částmi těla do rytmu typické hiphopové hudby. V posledních letech se hip hop stává velmi oblíbeným tancem hlavně ve věkové kategorii 12-30 let. Avšak klidně ho zvládnou i mladší nebo starší lidé. Záleží hlavně na pohyblivosti a umění vnímat rytmus hudby. Jako většina tanců, které vznikly v Americe je i hip hop mixem afrických a amerických kultur. Proto v něm můžete najít různorodé pohyby. hip hop je ale hlavně o improvizaci na hudbu. Hip hop je oblíbený mezi dívčími i chlapeckými tanečními skupinami, ale působí velmi zajímavě i ve smíšených skupinách.

Hip hop se dříve tančil také jako souboje (battle) mezi tanečními skupinami a proto má v sobě i mnoho prvků připomínající bojové umění. Nejprve proti sobě tančili skupiny jen v ulicích, později se souboje přenesly i do klubů na pódia a ten kdo vyhrál, se stal velmi uznávaným tanečníkem až do dalšího souboje. Mezi tančícími gangy vždy byla velká rivalita, proto zpočátku měla hiphopová kultura nevalnou pověst. Hiphopový styl se šířil velmi rychle po Americe a později i po zbytku světa, proto se i do něj dostala komerce a můžete najít spoustu firem vyrábějících například oblečení pro tzv. „hoperý“. Jsou to například čepice s rovnými kšilty, mohutné zlaté řetězy, velké mikiny trika, volné kalhoty s nízkým rozkrokem a další.

Hip hop a kultura s ním spojená už dávno není otázkou hudby, ale také úspěšná výdělečná činnost, už dnes nemůže být pochyb. Tahle původně okrajová kultura urazila v Americe takový kus cesty, že dnes diktuje nejenom módě, ale celému životnímu stylu mladých.

Hip hop je zastřešující pojem, který se používá pro popis tanečních stylů, které se vyvinuly mimo tanečního studia, přímo v ulicích, školních dvorech a tanečních klubech. Začal se objevovat ve Spojených státech v roce 1970. Pod tento pojem patří taneční styly jako: breakdance, popping, locking, hip hop new style a house dance. Stále více tyto tance získávají na popularitě, lidé je berou jako formu umění, lze v nich soutěžit, další pozitivní aspekt je zlepšení fyzické kondice.

Charakteristické je, že se tanečníci pohybují volně a dokonce se snaží vymýšlet a tvořit svůj vlastní osobní styl. Improvizace je základem většiny pouličních tanců, i když i zde najdeme promyšlené choreografické prvky, smíšené právě s improvizací. Základem pouličního tance je unikátní styl, kterým tanečník vyjadřuje pocity prostřednictvím tance a který se obvykle váže na určitý hudební žánr.

Mezi první z hiphopových skladeb řadíme Rappers Delight od dnes již zaniklé skupiny Sugar Hill Gang. Skladba šla tak na odbyt, že se výsledná cifra zastavila až na čísle 2 000 000. Komerce na sebe nenechala dlouho čekat, a tak se dostavili dnes opět neúčinkující, ale dříve zbožňovaní Run D.M.C. Run D.M.C. se proslavili nejen svojí hudbou; jejich oblečení (od dříve jen sportovní značky Adidas) v kombinaci se zlatými řetězy a jinými módními doplňky stanovilo styl pro další hiphopové generace a zavedlo vzor oděvním firmám, které se bleskurychle této vlny chytly a svezly se na vlně hiphopu. Prodejností předčili i Sugar Hill Gang, neboť jejich alb bylo prodáno na 3 miliony kusů.

Dalším velkým souvisejícím krokem v historii Hip hop byl na počátku 90. let (1992) v USA. Ve dveřích aerobikových sálů světových fitness center byly zástupy dychtivých příznivců aerobikových hodin. Náhle doprostřed pódia vyskočí chlapík v těžkých botách, v černém koženém kabátu bez rukávů a obráceně zasazené baseballovou čepicí, zhasne světla, chopí se mikrofonu a žáci okamžitě pochopí, že toto není obyčejná hodina aerobiku a že to není obyčejný instruktor. Byl to Shawn Welling, tvůrce „Cardio Funku“.



Říká, že Cardio Funk je mix hip hopu a aerobiku, který je těžké popsat. Welling vzal cvičení, které mohlo být poněkud nudné, pustil (nahlas) populární klubovou hudbu, zhasl světla a přidal pohyby funk a hip-hopu a vytvořil tak unikátní styl. Jeho skupina CF7 Dance troup je elitní skupinou instruktorů řetězce Gold's Gym, která vede taneční techniky. Cardio Funk se pak postupně šíří po celém světě v různých podobách.

Stejně tak jako se vyvíjí hudební (funková, hip-hopová a R'n'B) scéna, tak jako každý tanečník a instruktor má svůj vlastní styl – osobitý taneční projev, tak se i styly a podoby funk mění. Vzniká tak i (i díky popularitě hudebních kanálů) pro tyto lekce nový název MTV Dance.

S rostoucí popularitou se rozrůstá i mnoho seriózních soutěží Hip hop, každoročně se koná spousta mezinárodních akcí po celém světě, jako například: Battle of the Year, Juste Debout a House Dance International. Tyto soutěže se zaměřují především na tzv. battle, ale také na choreografické přehlídky.

#### 4.1.2 Hip hop v ČR

Česká hiphopová scéna začala vznikat na začátku 90. let, okolo roku 1993 se datují první pokusy skupin jako P.S.H. (Peneři Strýčka Homeboye) a VVV, které tu natočily několik demokazet, které rozpůjčovali mezi své kamarády, a tím to začalo. Mladí lidé začali jezdit pryč, do Německa, hlavně do Berlína, kde je totálně ohromil fenomén graffiti. V tu dobu byl Berlín nejpomalovanější město na světě, pomalovanější než New York. A proto i kořeny českého hip hopu jsou v tom graffiti, protože tenkrát to tady tím malováním začalo. Ty první skupiny, to byly skupiny lidí, kteří zároveň hráli a zároveň malovali. Důležitý moment byl v roce 1996, kdy tehdejší Polygram upsal skupinu Chaozz a udělal tak vlastně první velký boom českého hip hopu. Najednou se jakoby Češi dozvěděli, co to je hip hop, protože jim to zprostředkovala česká kapela. Spousta teenagerů, kteří by jinak poslouchali třeba disco, se najednou našla v hip hopu a od té doby to z tohoto pohledu jde jenom nahoru. Hiphopovými průkopníky se v České republice stala skupina PSH a legendární Raper Orion.

Počátky funku jsou u nás velmi úzce spjaty s Jitkou Peroutkovou a rokem 1993. „V roce 1993 jsem se také rozhodla, že své tancování vytáhnu ze tmy diskoték na denní světlo a podělím se o něj s ostatními. Pokud tedy o to někdo bude stát. Vznikl tak

v podstatě první český funky aerobik aneb cvičení podobné tancování, ale zjednodušené pro širokou veřejnost, na skvělou “černou” – soulovou, rapovou a hlavně funkovou muziku.“ (www.aerobic.cz)

První nekomerční hiphopovou deskou (pokud pomineme kompilace) je v roce 2001 Repertoár od PSH. Ten odstartoval příliv nových hiphopových desek. V tomtéž roce vyšla deska Syndrom Snopp-Syndrom Separace. O rok později vydávají CD pražští Indy & Wich a rapper Phat.

V roce 2008 vzniká první dokumentární film mapující hip hop v ČR pod názvem Česká RAPublika. Premiéra filmu byla 28.11.2008.

### 4.1.3 Čtyři základní pilíře hip hopu

#### a) DJ-ing

První DJové na „block parties“ (neformální událost, kdy se sejdou sousedé a přátelé, poslouchají hudbu a tancují) začali izolovat bicí z různých písní a vkládat je do svých písní, tím začala být jejich představení mnohem zajímavější, zábavnější a dalo se na jejich písně lépe tancovat. Tato technika hraní se pak stala běžnou pro Jamajku a do New Yorku ji začali přinášet právě přistěhovalci z Jamajky. Zvláště se o to postaral kmotr hip hopu Kool DJ Herc, který na parties v Bronxu z hudby pouštěl a spojoval pouze rytmické části. Jeho následovníci styl dále obohatili vynálezem scratchingu (který zahrnuje zastavování běžící desky, její zrychlování a jiné podobné kousky). DJ tradičně používá dva gramofony a z na nich hrajících stop kreativně komponuje nové zvuky. DJ potřebuje dva gramofony, tzv. slipmaty - speciální podložky na plotnách gramofonu, aby po nich desky pěkně klouzaly, speciální gramofonové jehly, mixer, sluchátka a sestavu reproduktorů a zesilovačů podle prostředí, kde a pro koho crew hraje.



**b) Rapování (MC-ing)**

Role „Emcee“ (MC=Microphone Controller nebo Master of Ceremony) se zrodila po spojení DJe a hudby, kde MCs začali mluvit mezi písně. Nejdříve pouze nabádali k tomu, aby ostatní lidé tančili a také vkládali do hudby vtipné anekdoty. Nakonec se tato jejich činnost stala více stylizovaná a začala být známa jako rapování. Dříve byl rap doménou hlavně černochů a latinoameričanů, ale postupem času do hip hopu pronikají i běloši, z nichž nejznámější je Eminem nebo Beastie Boys.

- *Gangsta rap* je druh „rapu“, který byl populární hlavně v 90. letech minulého století. Jeho součástí bývají tvrdé a násilné texty, které jsou často mířené proti policii. Tvůrci jsou nebo byli často v rozporu se zákonem. Později někteří zbohatli natolik, že se mohli živit pouze rapem a nepotřebovali dělat pouliční business (drogové dealery,...) a stali se z nich slavní „rappeři“ jako třeba nejpopulárnější 2pac, Dr. Dre, Snoop Dogg a skupina N.W.A
- *Pop rap* je další prvek v hip hopu. Beaty a rýmy při silné melodii hooks, obvyklá struktura pop-songu. Je méně agresivní na rozdíl od jiných druhů rapu. K nejznámějším představitelům patří MC Hammer, Vanilla Ice.
- *Latin rap* není stejnorodý hudební styl, ale spíše doba, která pokrývá celou hiphopovou muziku zaznamenanou latinsky (jako *latinský a španělský hip hop*). K nejznámějším představitelům patří Fat Joe, Cypress Hill.
- *Freestyle rap* je přísná řeč. Rap, který je v momentě hotový, žádný text předtím se neskládá. „Raper“ popisuje svoji situaci a různé okolnosti, které se dějí okolo něj. Freestyle Battles jsou soutěže, kde rapeři soutěží mezi sebou formou Freestyle rapu, vyměňují si své názory a velmi často padají i ostřejší slova. Nicméně i ve freestyle battlu se dají najít battly, kde na sebe fighteři neútočí, příkladem je "friendly battle" na ArtAttack freestyle battle 05/06 mezi Šulo a Štvanec (oba z Bratislavy)...
- *G-Funk (Gangsta Funk nebo Ghetto Funk)* je typ hip-hop muziky, který se objevil v 90. letech ve West Coast a gangsta rapu. Syntetický zvuk, pomalé hypnotické melodie, hluboké basy a v pozadí ženský zpěv. Představitelé tohoto druhu hip hopu jsou např. 2Pac, Snoop Dogg, Coolio, atd.
- *Hardcore rap* je rapování o smrti, o tom jak mc pižlá něčí mozek, vysává někomu krev z krku nebo například zabíjí lidi. Dá se říct, že to je black metal

nebo hardcore v rapovém provedení. Tento styl je často odsuzován, ovšem je lepší rapovat o smrti a smrt nezpůsobovat nebo snad naopak? Mezi české nejznámější tvůrce tohoto stylu REDIRECT patří Řezník, REDIRECT Masoví Wrazi nebo například REDIRECT Masna Mord

### c) Graffiti

Graffiti je výtvarná složka kultury. Slovo graffiti pochází z italského slova „grafitticar“, což znamená kresby, škrábanice nebo zprávy, které jsou malovány na zeď.

Historie graffiti Moderní dějiny tohoto fenoménu se začali psát zhruba před třiceti lety, což je ovšem, s přihlédnutím k rychlosti s jakou se generace writerů střídají, skutečný pravěk. Mytologie praví, že někdy v 60. letech minulého století žil na 183. ulici města New York mladík jménem Demetrius, řečený též TAKI, jenž se živil jako peší doručovatel zpráv a zásilek. Při jedné z pochůzek zaznamenal tento vnímavý potomek řeckých přistěhovalců nápis JULIO 204, vyvedený sprejem na zdi domu. Když si ověřil, že číslo za jménem odpovídá číslu ulice, na níž se právě nachází, nebylo pro něj obtížné pochopit jednoduchý smysl poselství. Brzy, možná už příští den, se vydal do zaměstnání vybaven sprejem, jímž na první roh nastříkal svou odpověď: TAKI 183. Legendární tag byl na světě a s ním přišel do města i nový druh zábavy, umění a životního stylu.

TAKI nebyl prvním writerem, ale podepisoval se v ulicích s takovou vervou, až se sami obyvatelé začali o záhadu zajímat. Vysvětlení přinesly v rozhovoru The New York Times, z teenagera Demetria se rázem stala celebrita a stovky jeho následovníků se začali řídit prvním pravidlem graffiti - piš své jméno!

Situace brzy vypadala asi takto: Okny studentské kavárny, umístěné naproti garážím městských autobusů, sledovala pozorně ulici početná parta mladíků, jež se v pravidelných intervalech vrhala ven, aby svými "tagy" (podpisy na zdech) zbombardovala vše, co právě opouštělo bránu depa. Poté se všichni navrátili ke svým stolkům, vydýchali adrenalin a trpělivě čekali na výjezd další linky.

Do módy tak přišly i vlaky podzemní dráhy a jiné dopravní prostředky, efektivně šířící "vzkazy" do všech částí města a počátkem 70. let se na scéně objevil další antihrdina, SUPER KOOL 223, autor prvního "piece". Místo v historii si vysloužil

prostou výměnou trysky spreje a i když se dnes legendy různí v tom, zda na plechovku nasadil širší trysku od čistícího prostředku na trouby nebo holící pěny. Jisté je, že tato technologie umožnila "sprejerům" rychlé a plynulé pokrytí velké plochy. Experimentování s tvarem a velikostí písma mohlo začít, pravidlo číslo dvě znělo: Buď kreativní, vytvoř si vlastní styl. Pojednat whole car, tedy celý vagón metra, se poprvé zdařilo FLINTOVI 707 a respekt mu náleží i za použití náročné techniky 3D. O tři roky později (1976) se na kolejích konečně objevila souprava složená z jedenácti vagónů, kompletně pokrytá motivy americké vlajky. Policie měla plné práce s dokumentováním, pracovníci metra s čištěním a CAIN, MAD 103 a FLAME ONE mohli jít klidně spát - právě dosáhli až na hvězdy sprejerského nebe.

Není zcela jisté, nakolik byla ruka poslíčka TAKIho vedena sociálně-politickými motivy, ale faktem je, že každé správné kulturní hnutí vzniká z potřeby vymezení se společností. Cesta graffiti se od počátku prolínala s vývojem hip hopu, jenž byl temnou a pohrdavou odpovědí mladých obyvatel černošských ghett na nablýskané, bezobsažné křepčení v disko klubech. Obrovského potenciálu ulice jakožto pódia, galerie či tribuny pro "hlasy zdola" si povšiml také student výtvarné školy Keith Haring, jehož geniálně jednoduchý styl oslovil i uměleckou kritiku. Popularita otevřela tomuto sympatickému obhájci práv všech možných outsiderů cestu do médií, která ho pasovala do role mluvčího celé graffiti scény.

Pro americké představitele establishmentu, stále ještě zneurotizované zkušeností s hippies, Černými Pantery a levičáky vůbec, se nekontrolované psaní a malování ve veřejném prostoru stalo hrozbou, již si už za žádných okolností nehodlali nechat přerůst přes hlavu. Výsledek represivních opatření: milióny dolarů utopené ve vývoji chemikálií, které sice hravě rozpustily barvy, ale zároveň přivodily zdravotní potíže zaměstnancům, cestujícím, i dětem ze školy umístěné nedaleko obří "myčky na vlaky". Graffiti se přesunulo zvenku dovnitř souprav, kde cestující obtěžovalo vlastně ještě víc. Údajný writer Michael Stewart byl za nevyjasněných okolností zabit policií. Přestalo jít o hru, část graffiti umělců zvolila legální cestu a přijala azyl ve zdech galerií a soukromých sbírek.

**d) B-boing = Breaking**

B – boing je také důležitou složkou hip hopové kultury také známé jako Breakdancing, breaking, jedná se o dynamický styl tance, který vznikl v Bronxu NYC ke konci 20. století. (viz v kapitole 3.2.1 Jednotlivé taneční styly, str. )

**4.1.4 Hudba – výklad hudebních pojmů**

Jednotlivé hudební žánry afroamerické hudby se vyvíjeli a vzájemně ovlivňovali již od 20.let minulého století a hip hop je dnes považován za jeden z posledních hudebních produktů black music.

**Hip hop**

Jedná se o kulturní směr, který vznikl mezi městskými Afroameričany a Jamajčany v Bronxu – NYC ke konci 60.let, a do podvědomí veřejnosti se dostává na počátku 70.let. Počátky Hip hop music výrazně ovlivnili Jamajští DJové, kteří doprovázeli hudbu (reage) mluveným slovem, jednoduchými slogany a výkřiky a povzbuzovali tak tanečníky (tzv. Toasting). V 80.letech, kdy rap ovládá hudební průmysl je již chápán jako kultura, která zahrnuje veškeré aspekty umění, které vychází z pouličního životního stylu.

**Funk**

Funk je výrazný hudební styl vytvořený afroameričany, především Jamesem Brownem, který je považován za krále Funk music, a členy jeho skupiny. Hudba Jamese Browna měla přímý vliv na vývoj rapové hudby a hip hopové kultury.

Funk může být nejlépe rozpoznatelný díky synkopovanému rytmu: těžké basové lince; ostrému zvuku kytary; skandovanému nebo řvanému zpěvu; silným originálním rytmům trubky, výrazným bicím, pozitivnímu postoji, africkým tónům, tanceschopnosti, výraznému vlivu jazzu (jako např. hudby Milese Davise, Herbie Hankok). Ve srovnání s funkovým předchůdcem, soulem 60. let, funk typicky užíval komplexnější rytmy, zatím co struktura písně je obvykle jednodušší.

Představitelé funku jsou např. James Brown, Herbie Hancock, Maceo Parker, Kool and the gang, ale také Jamiroquai a Red Hot Chilli Peppers.

### **R'n'B**

Jde o hudební marketingový název vytvořený Jerry Wexlerem v USA v pozdních 40. letech dvacátého století. Obvykle označoval pozitivní populární hudbu předváděnou Afroamerickými umělci, kteří kombinovali Jazz a Blues. Nahradil termín race music, který byl považován za urážlivý, a který byl nejprve používán k identifikaci hudebního stylu a později se vyvinul v rock'n'roll.

Od 70.let je R'n'B používán jako celkový termín, popisující soul a funk. Dnes je zkratka R'n'B téměř vždy užívána místo Rhythm and blues a definuje moderní verzi soulu a funku ovlivněnou afro-am pop music která vznikla s koncem disca v 80.letech.

Existuje velké množství hudebních směrů spadající pod R'n'B tzn. Quite storm, Neo soul, Hip hop soul. New Jack swing = např. Boys II men, TLC, Janet Jackson; 2 step = např. Craig David

Do skupiny R'n'B můžeme zařadit: J-LO, Janet Jackson, Uher, Britney Spears atd.

### **Disko**

Disko je up-tempo styl dance music (obvykle mezi 110 a 136 BPM), který vznikl v časných 70.letech 20.století jako odvozenina funku a soulu. Název je odvozen od francouzského slova *discothèque*, které označuje noční klub, kde se program tvoří přehráváním reprodukováné hudby spíše než živou kapelou.

### **Populární hudba**

Populární hudba je hudba, která patří k jakémukoliv hudebním stylu, který je přístupná široké veřejnosti a většinou je komerčně distribuován. Občas je termín zkracován na pop-music, i když pop music je častěji užívaným termínem pouze pro užší větev populární hudby.

### **Pop music**

Na základě vývoje hiphopové kultury, pro kterou je charakteristické lehce zapamatovatelná melodie a chytlavý refrén.

### **Reggaeton**

Reggaeton patří k novějšímu tanečně-hudebnímu stylu, o kterém se začíná stále více mluvit. Pochází z oblastí Latinské Ameriky, odkud se během prvních let 21. století dostal k Severoamerickému, Evropskému a dokonce i Japonskému obecenstvu. Vzniká ale už v sedmdesátých letech v oblasti Panamy. Vývojově vychází z Jamajské hudby a je ovlivněn Reggae, Dancehall music, Latino Americkými styly jako je Bomba a Plena a samozřejmě Hip hopem ...

V tanečních variacích užíváte typické hiphopové prvky spojené s latinskoamerickými krokovými variacemi. Záleží na tanečnickovi, jaký ze stylů je mu bližší.

### **House music**

Pro House music jsou typické náznaky úderů bubínku což souvisí i s původem tohoto hudebního žánru, ale jedná se spíše o zelektrizovanou formu. V hudbě je dále celá řada různých zvuků jako např. skřípání, vrčení, pískání...aj. Kořeny House jsou v africké kultuře, i když v Africe je pouze hudebním projevem doprovod bubínků a ne klasický house. V současné době tato hudba na vzestupu jak v USA, tak i v Evropě. Během posledních 25 let je House music undergroundovým směrem se svým vlastním jazykem, hudbou, pohyby a kulturou. House je spíše vyšší a vyspělejší formou moderní doby čerpající z africké kultury. Rychlost hudby je od 120 BPM po 135 BPM (BPM – počet dob za jednu minutu). Pro mnoho lidí může znít tato hudba monotónně, ale když se více zaposloucháme do house music, můžeme slyšet celou řadu zajímavých elektrických zvuků a různé druhy bubínků. I když se to zná až neuvěřitelné, tak právě ony bubínky mají velkou schopnost motivovat k tanci.



## 4.2 Jednotlivé taneční styly

Na základě vývoje hiphopové kultury, zejména hudby, lze rozdělit jednotlivé taneční styly do dvou základních směrů, které jsou odvozené od postupného vývoje v historii. Jedná se o Old school dancing a New school dancing. Všechny tyto taneční styly spadají do skupiny hip hop. Jsou zde patrné větší i menší rozdíly, které jsou vidět i okem laika už po pár minutách shlédnutí jakékoliv choreografie. Tím máme na mysli hlavně rychlost a styl hudby. Dále se liší například technikou a stylovým provedením tanečních pohybů, které souvisí s konkrétním hudebním žánrem. Můžeme u jednotlivých tanečních stylů vnímat postupný vývoj v historii a to velice souvisí s větší náročností provedení jednotlivých tanečních prvků u různých tanečních stylů.

Některé názvy jednotlivých tanečních prvků jsou v anglickém názvosloví a je velmi těžké je popsat českou terminologií. Většinou mají název podle podoby pohybu s nějakým zvířetem nebo věcí, který je poznat s provedení konkrétního prvku. Je to v podstatě jednodušší forma popisu prvků, při kterém je více pohybových úkonů najednou s různými složitými kombinacemi. Tato terminologie je vhodnější i při výuce nebo při zápisech choreografie.

### 4.2.1 Old school dancing

(taneční styly, které se zformovaly v průběhu 70. a 80. let)

Do old school zařazujeme všechny taneční styly, z nichž většina vznikla a zformovala se v průběhu sedmdesátých let a vyvíjela se pak v letech osmdesátých. Koncem osmdesátých let zažívá tanec úpadek, což je způsobeno poklesem zájmu a reformě v hip hop music. Tanec přežívá pouze v undergroundových klubech. Old schoolové tancování zažívá celosvětovou expanzi počátkem 90. let (hlavně v Evropě a Japonsku). B-boying i další formy tance se tak nadále vyvíjejí.

*Hlavními taneční styly, které zařazujeme do old school, jsou:*

## **Uprock**

Uprock vznikl v 60. letech v Brooklynu v New Yorku. Charakterizujeme ho jako tanec, který napodobuje boj pouličních gangů, při kterém se tanečníci dostávají velmi blízko k sobě, ale nedotýkají se. Styl je inspirován bojovým uměním (zejména Kung fu) a je tanečníky využíván v mnoha obměnách. (základní kroky v break dance)

Příkladem jednotlivých pohybů jsou například rychlé přenášení váhy s jedné nohy na druhou a přitom se pohybují paže s náznaky úderu. Všechny tyto pohyby jsou prováděné v různých polohách těla, to znamená např. v mírném podřepu nebo v podřepu jako takovém. Většinou noha, která v dané chvíli není stojnou, provádí kopy a různá pokrčení, které jsou opět náznakem boje. Ve stojných polohách se dává velký důraz na pohyb paží. Paže by měly mít přesný a vedený pohyb, který směřují svůj úder k pomyslnému protivníkovi.

## **Locking**

Locking je jeden z tzv. funky styles. Vznikl a vyvíjel se v souvislosti s funkovou hudbou. Za místo vzniku je pokládáno západní pobřeží USA (LA, San Francisco) na konci 60. let. Zakladatelem tohoto stylu a zároveň prvním lockerem je Don Campbell. Locking se v prvopočátcích označoval jako cambellocking. S dalšími tanečníky založili lockingovou skupinu The Cambellock Dancers později The Lockers. Locking je styl, který má za úkol bavit - nejen tanečníka, ale hlavně diváky. Tento žertovný tanec je označován jako první hiphopový tanec.

Locking vychází i z pohybu postaviček z kreslených seriálů - např. prvek Scooby Doo, což je pes, který je neustále neklidný a v pohybu. Pro locking je typický způsob oblékání. Nejčastějším prvkem oděvu jsou pruhované podkolenky, kšandy či kravata nebo motýlek, lesklé látky, buřinky, bekovky, k vidění jsou i vestičky. Mezi



základní lockinové pohyby patří: scooby doo (poskakování z místa na místo většinou snožmo), lock a open lock (zastavené pózy), funky chicken (veselé kuře – poskoky s použitím pokrčených paží), a další. Ty však v podání každého tanečníka mohou vypadat rozlišně. V současnosti je nejznámějším a snad i nejúspěšnějším lockerem P-Lock, dále to jsou J-Soul, Gemini a Jeremy, Junior, Loic. Znamé jsou i lockingové crew např. Originality Lockers (Korea) nebo další ze Švédska a Japonska.

## Popping

Popping je taneční styl vznikající v 70. letech 20. století na východním pobřeží USA v Kalifornii, vychází z tehdejší černé kultury a inspiruje se lockingem. Za zakladatele tohoto stylu je považována skupina The Electric Boogaloos, jejíž členové v čele s Boogaloo Samem a Nate "Slide" Johnsonem se zabývali funky dance (taneční styly tancující se na funky music - James Brown a další). Taneční styl popping zahrnuje několik různých technik, všechny se však vzájemně dají kombinovat. Technika poppingu je založena na technice rychlých kontrakcí (stahů) a uvolnění svalů, což vyvolá trhnutí tanečnickova těla, tzv. "pop" nebo též "hit" (ve slovníku je slovo "pop" přeloženo jako třesknout, mrštit.).

V poppingu je důležitá izolace jednotlivých částí těla, koordinace pohybů, naučit se kombinovat různé techniky a mít "funky" výraz, je to vlastně divadelní představení. Mezi základní techniky patří robots (robot), the slowmove (pomalé pohyby), sliding (klouzat), waveing (vlnění), atd.

## Elektric boogie

Tanečník stylu Electric boogie (EB) vytváří iluzi jako by byl „pod proudem“ či iluzi robota nebo loutky. Skládá se ze čtyř základních technik:

- Waves = vlny (postupné přenášení pohybu z kloubních spojení na následující)
- Looping = rychlé záseky a impulzy paží, hrudníku, nohou, krkem
- Robotika = simulace pohybu robota (zastavené pohyby paží, hrudníku nohou v jednotlivých ostrých polohách)
- Pantomima = velmi podobné s pohyby robota, ale plynulejší návaznost, opět velké použití všech končetin těla a vytváření dojmu nějaké známé činnosti

## Breaking (rozbíjení) - Break dance nebo li B-boing

Kolébku break dance (jak již název sám vypovídá, nejedná se o nic jednoduchého) je Amerika. Konkrétně se píše rok 1969 a rádiím vládne hit Jamese Browna (interpret se známou písní „I feel good“) Get on the good foot. Celé desetiletí se break dance vyvíjel samostatně a až na počátku let osmdesátých došlo k jeho zařazení mezi hiphopovou kulturu. Break dance je akrobatický hiphopový tanec. Na počátku breakingu tanečníci používali zejména Uprock a Footwork. Hlavně Uprock je velmi oblíbený pro svůj původ v bojových uměních. Dnes se hlavně používají Power moves (točení na všech možných částech těla silového charakteru), které jsou fyzicky náročnější, ale zato velice efektní. Poslední dobou se začínají využívat prvky z brazilské bojové techniky zvané Capoeira a to hlavně Freeze a některé velmi efektní akrobatické skoky.

### Prvky break dance

#### *Power Moves (silové pohyby)*

K provedení triku je potřebný nejen švih, ale důležitá je i stabilita, rotace a jak název napovídá, tak i síla. Tanečnickovy Power Moves by měly opisovat kružnici. Snad nejjednodušší Power Move je Back Spin – točení na zádech s držením pokrčených kolen rukama, k jednomu z nejtěžších prvků této skupiny patří 1990 – *točení na jedné*

ruce bez jiné opory těla tzn. celé tělo nad zemí. Dále jsou tu například Vrtulník, 2000 (počet stupňů otočení opět na různých částech těla).

### *Freezy (zamrzlý)*

Zastavení se v určité taneční pozici a vydržení v ní jak to jen nejdéle jde. Například veleznámá Airchair (vzdušná židle nebo křeslo – tanečník vyskočí do vzduchu a udělá nějakou náročnou pózu) či Hollowback (prohnutí v zádech většinou ve stoji na hlavě buď s oporou paží nebo bez opory)

### *Footwork (práce nohou)*

Na stabilitu ne příliš náročná práce nohou v podřepu. Je ovšem vyžadována rychlost, propracovanost a souslednost pohybů. Většina prvků vychází z jednoduchého základu Footworku jménem 6 step.

### *Toprock*

Důležitá součást break dance. Tanečník tančí pouze na nohách, ve stoje. Jeho kroky by měly opisovat kružnici. Díky toprocku lze provázat jednotlivé power moves, freezy a ostatní, a tudíž tanec dostane ucelenou podobu. Jedná se o různé křížení nohou při poskocích a běhání po kruhu v rychlém pohybu, tempo určuje hudba.

### *Uprock*

Jsou kroky používané při náznaku souboje. Tanečníci se však navzájem nedostanou do přímého kontaktu. Patří sem nepochybně přemety, salta, vruty a další akrobatické prvky.

## **Wacking**

Vznikl v 70.letech ,vymyslela ho gey komunita v Los Angeles, vyvíjel se současně s lockinem. Západní pobřeží - Ana Lollipop Sanchez - tzv.punkin', východní pobřeží - Brian Footwork Green - wackin'. Je to extrémně feminní (ženský) styl, jde v podstatě o kombinaci jazz dance a lockinu. Velmi příbuzný styl je tzv. vogueing, který napodobuje pózování modelek. U zrodu tohoto tanečního stylu stál klip Madonny / Vogue.

#### 4.2.2 New school dancing

New school je forma hiphopového tancování, která se vyvíjí na základě nových hudebních trendů v hip hopu. Tanečníci break dance se inspirovali break beaty, což byla poměrně velmi rychlá hudba. Hip hop music konce osmdesátých a v průběhu devadesátých let se však značně mění a dále vyvíjí, což přináší i nové formy hiphopového tancování. Byla počata éra new school dance. Okolo roku 1986, v počátcích new school, byly prvky a pohyby velmi jednoduché. Nicméně je dnes new school mnohem vyvinutější a složitější. New style přichází ze všech stran, tanečníci si přizpůsobili popping nebo electric boogie a vytvořili si vlastní pohyby. Přebírají prvky z bojových umění, reggae, lockingu apod. Protože však rappeři dnes tanečnický moc nevyužívají, je poměrně těžké někde tento nový způsob tance zahlédnout. Jedním z nejlepších míst, kde lze new school hip hop zahlédnout, je New York City. Tanečníci se scházejí na party zvané Mecca. Velkých rozměrů dosáhla new school také v Japonsku, kde se koná řada soutěží.

Přestože je i v new school potřeba obratnost a zručnost, není tato forma tance o tom, co může tanečník udělat, ale o tom, co může udělat do hudby, rytmu. Je tak bližší pojetí footworků v breakingu. New school je více o individualitě, jedinečnosti a charakteristice tanečníka. Vývoj new school hip hop dance byl snad nejvíce ovlivněn New Jack Swing Music.

Hip hop dance převzal i některé pohyby electric boogie a break dance. Převážně však jde o krokové variace. B-boying však žije dál. Break dance je dnes velmi populární i v Evropě. Ve Francii a v Německu působí řada světově známých a uznávaných crew. (např. Vagabonds a Wanted z Francie, Flying Steps z Německa). Ale například i v Rusku zažívá hip hop v poslední době expanzi. Obrovský rozmach b-boyingu je dnes v Japonsku a Korei. Hip hopová taneční kultura se v těchto asijských státech vyvíjí již od doby uvedení snímku „Flashdance“, představenému veřejnosti v roce 1983. Po uvedení tohoto snímku následovaly další jako „Wild style“, „Beat street“, „Breakin“ a „Breakin 2“. Kromě těchto filmů bylo do Japonska pozváno i několik slavných skupin z Ameriky, které svými ukázkami inspirovaly mnoho japonských tanečníků. V posledních letech

jsou japonské i korejské crew velmi úspěšné na světově uznávaných battlech např. na „Radiotronu“ v USA nebo na akci „Battle Of The Year“, v Německu.

*Hlavními taneční styly, které zařazujeme do new school, jsou:*

### **New jack swing**

Neboli také Hype - tanec oldschoolových amerických hiphopových diskoték. Rozmach tohoto tanečního stylu se datuje kolem roku 1989 a 1990. Největší vliv na vývoj tohoto tance měly taneční videoklipy Bobby Browna, Bell biv Devoe, Heavy D a zejména M.C. Hammera. Spousta mladých tanečníků z celého světa se pak pokoušela tyto hvězdy napodobovat a vymýšlet si nové kreace a kroky této nové formy tance. Objevily se první tanečně laděné TV show, jako např. v roce 1989 "Dada LMD" či "Dance, dance, dance". Brzy se pak ve státní TV v USA objevil street dancový pořad "Dance Koshien", určený pro středoškoláky. Tento pořad velmi ovlivnil spoustu mladých lidí, kteří se začali tanci aktivně věnovat.

Mezi základní taneční prvky patří running man (běžící už), robocop (robotické pohyby), criss-cross (rychlé křížení nohy v tempu), Reebook, snap... aj.

### **R'n'B**

R'n'B je dalším z hiphopových tanců. Stejně tak je i R'n'B jak stylem tanečním, tak i hudebním. Má afroamerické kořeny a název je zkratkou Rhythm and Blues, hudební styl tedy kombinuje prvky jazzu, gospelu a blues. R'n'B začalo vznikat kolem roku 1940 a jeho přesný název mu dal novinář jménem Jerry Wexler. Mezi původní nejčastěji používané hudební nástroje v R'n'B patřili basové kytary, bicí, saxofony a klávesové nástroje. V současné době se ale i R'n'B dostalo do komerční sféry, a tak se i do něj začaly dostávat prvky pop rocku.

R'n'B vychází především z pocitů a je to tanec, který je úzce spjat s textem hudby. Například když se v textu vyskytnou slova „dnes je slunečný den“, tak tanečník udělá pohyb jako kdyby ukazoval slunce září, jsem šťastný. Když je v textu „jdu ulicí dolů“, tak se zatančí pohyb připomínající chůzi, u které se například postupně shýbáte dolů, aby bylo vidět co se v textu říká. Taneční kreace vycházejí především z pohybu horních končetin a horní části těla. Charakteristické jsou kombinace vln, záseků a ostrých pohybů horních končetin.

U R'n'B jsou pohyby spíše menšího rozsahu, ale jsou rychlejší. R'n'B teoreticky nemá žádné základní kroky, protože se kroky neustále mění a modernizují a záleží na každém tanečníkovi, jaké kroky si vymyslí, a jak je použije. Avšak i přesto najdete kroky, které se používají jako základní a k nim pak můžete přidávat své vlastní nápady. Tanec je také velmi vhodný pro ty, co si chtějí vypracovat nebo udržet postavu, protože se při něm pohybuje všemi částmi těla, obzvlášť ale těmi, které bývají u některých lidí kritické (hýždě, stehna, břicho,...).

## Dancehall

Dancehall (či ragga) je v současnosti zřejmě nejpopulárnější styl vycházející z reggae. Vznikl, jak název naznačuje, jako tanečnější verze roots reggae koncem 70.let, podle míst kde se scházeli tanečníci a vystupovali sound systémy. Jeho charakteristickým rysem je frázovaný zpěv, syrový rytmus a jenom částečný, skoro minimalistický hudební doprovod (v počátcích především rub-a-dub). V druhé polovině 80. let se začali hojně využívat elektronické zvuky. Přesto lze říci, že svým důrazem na rytmiku má blíž k autentické africké hudbě a hip hopu než roots reggae. Dominantní místo má projev DJe, zvaný raggamuffin či toasting. Kromě změny hudebního výrazu došlo i k posunu v obsahu sdělení. Texty, pronášené často v jamajském nářečí patois, čerpají náměty zejména z drsného života v ghettu. Nechybí silácké pózy, motivy násilí (zbraně, vraždy, znásilnění apod.), ani sexistické narážky a výpady proti homosexuálům. Tato témata spojená s nástupem tanečnějšího a agresivnějšího dancehallu odrážela náladu a sociální situaci v ghettech. Teprve v první půli 90. let dochází k renesanci rastafariánské rétoriky (převážně Bobo Ashanti), tentokrát však již na dancehallovém podkladě. K nejslavnějším jménům dancehallové scény patří



Yellowman, Barrinton Levy, Sister Nancy, Shabba Ranks, Bounty Killer, Buj Banton, Sizzla, Beenie Man, Capleton, General Levy, Ninjaman či Lady Saw.

Pohyby jsou spíše vlnivé provázené rychlým třepetavým pohybem celého těla a jeho končetinami, lokty mohou být ostřejší a doprovázejí pohyb celé ruky. Prvky opět záleží na tanečnickovi. Typickým prvkem je tak zvaný Shake ( stoj na špičkách, kotníky jsou u sebe, kolena pokrčena a v rychlém tempu se oddalují a opět přibližují k sobě, je zde mírný podřep, aby vynikly pohyby koleny), míšeň ( pohyb pažemi, ruce jsou upaženy pokrčmo předloktím vzhůru a zápěstí je vytočeno do stran, rychlé pohyby zápěstím-třepetání)

## Clowning

Z clowningu se vyvinul krumpng a oba styly jsou často zaměňovány, i když mezi nimi existují rozdíly. Clown dance vznikl jako první, vytvořil jej na počátku 90.let Thomas Johnson, dnes proslulý jako Tommy the Clown. Johnson žil v Los Angeles, části „prošpikované“ gangy, sám měl se zákonem potíže. Počátek jím vyvinutého tanečního stylu se odvíjí od roku 1992. Johnson začal vystupovat jako klaun na typických amerických dětských narozeninových zábavách a zábavných večírcích. Své výstupy přitom ozvláštnil nezaměnitelným tanečním projevem – proměnlivým, potrhlym a bombastickým zároveň, ve kterém skloubil různé taneční styly. Použil prvky z jamajského dancehallu, gangster boogie, G dance, stripper dance, inspirací mu byl i locking a popping a další. Podobně jako Don Campbell před třiceti lety, i on vytvořil velmi charakteristický taneční styl a postavil na něm svoji kariéru.

Tommy the Clown svým zábavným uměním brzy dosáhl regionálního věhlasu a objevili se jeho první napodobitelé. Začal svůj tanec učit, jeho následovníci začali být označováni jako hiphopoví klauni – hip hop clowns. S těmi nejnadanějšími začal veřejně vystupovat a dále vyučoval. Clowning se brzy rozšířil i do dalších oblastí města, posléze zbytku Kalifornie a ostatních států USA. Jak už tomu bývá, původně undergroundový tanec se posunul směrem ke komerční sféře hip hopu. Čeho si ovšem Johnson váží asi nejvíce je fakt, že clowning/krumping se stali pozitivním příkladem pro mládež, pohybující se v problémové oblasti South Central L.A. Svůj volný čas

věnují tyto děti tanci, který je drží v bezpečné vzdálenosti od zbraní a drog, které nejsou v jejich oblasti žádnou výjimkou. Není to nic nového, vždyť úplně stejná byla minulost b-boyingu. Jednoduchá formule „děti, co si hrají, nezlobí“ v sobě nese kus pravdy. Mezi známé a prestižní soutěže v tomto druhu tance patří třeba Battle Zone, kterou opět zavedl Thomas Johnson.

Krumping i clowning mají sice stejné základy, jsou si podobné, ale zároveň se jedná o dva rozdílné druhy tanců. Mají společné prvky a způsob pohybu. Základem krumpu jsou extrémní, často skoro nemožné pohyby, výrazná trhnutí hrudníkem (chest pops), rytmické natřásání těla, škubání sebou, dramatický projev, široký postoj, vzpínání se, rozmáchlá gesta (arm swings, throws), náhlé výpady mající druhého vyvést z míry a další. Tančit krump znamená zvládnout mnoho různých pohybů naráz.

Rozdíl je také patrný ve způsobu oblékání, krumping také prakticky nevyužívá malování obličejů, zatímco klauni obvykle malují obličej různými pestrými motivy. V make-upu tanečníků někteří nacházejí i hlubší symboliku – rituální pomalování afrických válečníků. Při pohledu na krumpingový battle se to vůbec nejeví od věci. Nicméně malování obličeje skutečně není u krumperů běžnou praxí, byť to tak na základě filmu jako Rize nebo videoklipů např. Missy Elliott může vypadat.

### Krump = Kramping

Taneční styl spadající do hip hopu, který vznikl v roce 1992 v Los Angeles. Za zakladatele je považován Tommy The Clown (clowning), jak již výše bylo zmíněno. Hlavním propagátorem krumpu je Tight Eyes a jeho crew Krump Kings. Je to styl, do kterého se promítají emoce a který si každý tančí svým způsobem. Hlavním rysem je, že tento tanec působí na diváky agresivně. Základními tanečními technikami jsou chest pop, stomp a buck. Krump jsou naše problémy, trápení, bolest a zlost, je to 13.komnata každého z nás, která se prostřednictvím tance otevírá Krump se tancuje na specifickou hudbu - tzv.grimme (významný interpret je J-Squad).Krump velice proslavil filmový dokument Rize.



Poté, co původní generace hiphopových klaunů povyrosla, objevili se tanečníci, kterým původní podstata tance (orientovaná na pobavení - často dětských - diváků) již tolik nevyhovovala. Lil C, Tight Eyez (Ceasare I. Willis), Big Mijo (Jo'Artis Ratti) či Slayer (Jason Green) jsou považováni za první průkopníky nové formy – krumpingu. Jsou také známí jako „Kings of Krump“, případně jako „First Generation“ nebo „Big Homies“. Tito tanečníci zpracovali Clown dance po svém – vznikl krump, který je některými považován za jakousi temnou, odvrácenou stranu clowningu.

Jeho charakteristickým znakem ale zůstává neskutečné množství energie, která z něj vyzařuje, výbušnost a agresivita projevu. Je to rychlý, „zlověstný“, nesmírně expresivní tanec, jehož součástí je i fyzický kontakt mezi tanečníky. Toto je skutečně „nejdrsnější“ tanec hiphopové kultury, up rock je ve srovnání s ním roztomilé koťátko. Jakkoliv nebezpečně a výhružně krumping vypadá, jde jen o další nenásilné vybití energie. I když se tanečníci pošťuchují a chytají za oblečení, cení na sebe zuby, vrčí a připadá vám, že vás chtějí svými pohyby rozsekat na malé kousíčky a zadupat do země, je to jen další bezpečný ventil bublajících emocí a nespoutané lidské energie.

Krumping jeho vyznavači vnímají jako něco mnohem většího než jen taneční styl. „Není to trend...Není to taneční styl...Je to způsob života...“ Krump se postupně rozvinul ve strukturovanou a organizovanou komunitu. Krump pro tyto lidi není součástí hip hopu, je samostatným hnutím. Lidé, věnující se krumpingu se sdružují do skupin, kterým říkají „rodina“ (nebo také „kmen“) a v jejichž čele stojí učitelé – Big Homies. Některé rodiny dodržují určitou hierarchii, ovlivňující účast v battlech nebo prezentaci skupiny. Rodiny fungují podobně jako starověké klany, z moderní doby bychom mohli opět zmínit silnou podobnost s prvními b-boyingovými crew. Učitelé (bog homies) berou nováčky nebo zatím méně zkušené tanečníky (časem přezdívané jako lil' homies) pod svá křídla, dovolí jim učit se od nich a reprezentovat v battlech. Tito mladší žáci často přejímají jméno svého mentora - například Jr. Eyez, Lil Eyez, Soulja Eyez, Young Eyez apod. Celá organizace rodin a jejich fungování je ve skutečnosti ještě o něco složitější.

## New Style

New style nebo též new school je nejrozšířenější styl, který je zahrnut do street dance posledních let. Česká republika se tomuto novému pojetí tance otevřela se značným zpožděním než okolní Evropa a zbytek světa. New style se tedy u nás začal vyvíjet až kolem roku 2003, kdy jsme se otevřeli světu a začali zvat tanečníky ze zahraničí. Upouští se od nacvičených choreografií a předem vymyšleného sólového vystupování. Naopak se klade důraz na vývoj osobitého tanečního stylu, vlastních originálních triků, individuálního cítění hudby a freestylu (improvizace). New style vznikl na základě rozvíjející se hip hopové hudby, která dostává rychlejší tempo a nejrůznější rytmy. Tanec se tedy podřizuje hudbě a nejvíce se cení „vychytávání“ hudby, čili vyjadřování textu písně nebo tanečního rytmu. V new stylu se prolíná mnoho jiných stylů a přizpůsobují je hudbě a svému stylu. V new stylu jsou velmi důležité izolace různých částí těla. Pojmenování New style pochází od města New York, kde se tento styl neustále vyvíjí.

New Style je forma hip-hopového tance, která se vyvíjí na základě nových hudebních trendů v hip-hopu. New Style přichází ze všech stran, tanečníci si přizpůsobili popping nebo electric boogie a vytvořili si vlastní pohyby. Přebírají prvky z bojových umění, reggae, lockingu apod.

## MTV Style = MTV Dance

Tento taneční styl můžete vidět ve videoklipech zpěváků, jako jsou Rihanna, Justin Timberlake, Ciara a jiní. Vyučuje se především v Los Angeles, kde také vznikl. Je to tanec, u kterého musíte hudbu vnímat a cítit. Pohyby jsou spíše menšího rozsahu, ale rychlejší než byste čekali. Pracuje se hodně se slovy a beaty v hudebním podkladu. Cílem tohoto stylu není jen se fyzicky vyčerpat, ale odcházet po lekci plný emocí a příjemných pocitů, které vám tento taneční styl může nabídnout. Pod vedením Sabiny Škodové, která tento styl studovala v L.A a Filipa Jankoviče.

MTV Dance rozvíjí pohybovou koordinaci, prostorovou orientaci a rytmické cítění a může být samozřejmě i velmi intenzivní aerobní trénink. Pohyby nejsou

prováděné na jednotlivé doby, ale (jako ve většině tanců) i na mezidoby, tzn. synkopy (1 a 2 a 3 a 4 a ...), proto je intenzita i přes pomalé tempo velmi vysoká.

Pokud se jedná o MTV Dance aerobik (ne choreografii vyučovanou tanečníkem, odpovídá hlavní cíl lekce jakékoliv jiné aerobní hodiny – udržet tepovou frekvenci v aerobní zóně. Pohyby, které instruktor v choreografii použije by mu měly být přirozené. Každý tanečník má jiný styl, proto není vhodné přebírat celé kompletní pasáže od jiných instruktorů. Je dobré se jen nechat inspirovat a dotvořit si pak choreografii vlastní.

## **Funky**

Funky patří do hip hopu a má mnoho společného s dalšími „hiphopovými“ tanci. Jako všechny pouliční tance má své afroamerické kořeny a taneční pohyb je hlavně o volnosti pohybu, zábavě a svobodě. Funky má svůj typický rytmus. Ve funky dance se používají i retro prvky a další moderní prvky. Rychlý rytmus, pohyby všech částí těla a netradiční pojetí pohybů vám dokáže pěkně rozproudit krev v žilách. Ale o to je potom lepší pohled na člověka tančícího právě funky. Funky je totiž opravdu plné pohybu. Hýbáte se v něm snad ještě více než v známějším hip hopu. Ve funky se totiž hodně dělají neobvyklé pohyby nebo spíše obvyklé kroky a pohyby ale neobvyklým způsobem. To dělá funky tak zajímavým. Nedávno se začal často vyučovat i funky aerobic, který je jako klasický aerobic, ale používá prvky funky a více se v něm dělají delší choreografie s tanečními prvky. Funky je prostě jeden z nejméně známých, ale neméně zajímavých streetových tanců.

Tanec dokáže krásně protáhnout celé tělo a pročistit myšlenky. Můžeme zde nalézt pohyby spíše ženské tzn. ladnější slajdy s dotažením paží, otočky s baletním držením těla, krouživé pohyby pánví ve všech směrech...aj. Zase je zde velmi důležitý osobitý projev tanečníka.

## Street Funk

Tanec, který v sobě zahrnuje prvky disca a hip hopu, vycházející z civilního „pouličního“ tancování, inspirovaný videoklipy populárních světových hvězd. Kurz pod vedením vynikající lektorky Leony „Qaši“ Kvasnicové, která působila v minulých letech také v zahraničí jako tanečnice v projektech vynikajících choreografů i jako pedagožka. Nese v sobě velkou podobu s funkem. Hned vedle ženského tanečního projevu zde můžeme vidět i více tvrdších pohybů hip hopu. Projev tanečníka záleží na technice provedení jednotlivých prvků a samozřejmě na osobitém stylu.

Pohyby jsou prováděny celým těle. Dochází zde k velké koordinaci paží a nohou. Náročnost choreografie bývá velmi obtížná. Bývají zde velká množství obrátů na jedné i obou nohách od 360 ° až po 720°. Dalším typickým prvkem bývají různé kombinace paží s rychlými a s pomalými plynulými tahy. Názvy konkrétních prvků záleží na instruktorovi, který street funk vyučuje. Není dáno konkrétní názvosloví, může se zde objevit i prvek z jiného druhu tance a díky tomu je může být street funk pestřejší a zajímavější než je jen klasický funk.

## House Dance

House Dance je vydatnou kombinací bojových umění, afrických tanců, bleskových a neustále obměňovaných rytmických pohybů na zemi a pohybu rukou. Jedná se o styl nabitý energií, láskou, výrazem a kulturou. V současné době tento tanec i hudba na vzestupu jak v USA, tak i v Evropě. Během posledních 25 let je House Dance undergroundovým směrem se svým vlastním jazykem, hudbou, pohyby a kulturou. Účastníci se ponoří do elektrizujících zvuků bubnu, bubínků a elektronických zvuků namixovaných pro nepřetržitou dávku energie a inspirace. Během tohoto oduševnělého a plynulého cvičení účastníci získají větší vytrvalost, svalovou sílu a rytmickou koordinaci. Pohyby jsou svižné a umožňují účastníkům zvýšit rychlost, vylepšit rytmické schopnosti, vyjádřit se tvůrčím způsobem a zároveň spálit kalorie a pobavit se.

Je to jeden ze stylů hip hop, který je v České Republice relativně mladý, protože se k nám dostal později než např. new style a poppin. Tancuje se na housovou hudbu, které má spousta druhů: minimal house, deep house, elektrohouse,.... Ve vývoji tohoto stylu se významnou mírou podílelo město New York, kde se tančí jeden z nejlepších

housů. Základem house dance je uvolnit své tělo a nechat se vést hudbou. Důležitý je zejména pohyb nohama a trupem. Přesto house můžeme rozdělit do dvou skupin: latino house a jackin house.

*House Dance se skládá ze třech základních prvků:*

„Jacking“ nebo „The Jack“ je rychlý pohyb horní části těla vycházející z oblasti pánve. Trup se pohybuje dopředu a dozadu, jakoby se vlní, a tento pohyb se opakuje v rytmu hudby. House Music je rychlá a „jacking“ je základem interpretace rytmu a vytváří primární charakter a téměř „spirituální“ pocit z pohybu ve stylu House Music. „The Jack“ vznikl původně v Chicagu a byl později zdokonalen v New York City. Jackin house velice využívá hrudníku. Pohyb hrudníku (jack) je zde nepostradatelný a měl by být náplní celého tance. U nejlepších tanečníků jacking housu můžeme vidět jejich velmi lehké nohy a o to právě jde. Nohy se musí stát lehkými a uvolněnými. U základního prvku farmera by se měly nohy zvedat hodně do výšky a došlapovat na špičky (na špičkách by se měl tancovat celý house).

„Footwork“ (pohyb nohou) je komplexní sekvence pohybů dolní části těla, která je značně ovlivněna africkými tanci, stepem a starou jazzovou školou. Pohyb nohou má původ v New Yorku a nese názvy jako „heel-toe“, „tip-tap-toe“, a „the hurdle“, tyto se kombinují s pohyby, jako jsou kopy a otočky. Pohyb nohou podtrhuje přesnost a nevyzpytatelnost stylu House Dance. Pohyb nohou je ve velké míře experimentální s pohyby, které nejen podtrhávají takt hudby, ale také mnoho rytmů začleněných do hudební struktury. „Jacking“ s původem v Chicagu a „Footwork“ s původem v New Yorku položily základy k původnímu House Dance.

„Lofing“ se k House Dance přidal později a patří sem prvky na zemi a akrobatické pohyby – místy se podobá stylu breaking. Na rozdíl od stylu breaking je však „Lofing“ mnohem uhlazenější a plynulejší pohyb – tanečníci se pohybují doprovázeni rytmem namísto pohybu podle rytmu. Příkladem lofingového pohybu je „dive“ (šipka) – dynamický přechod na zem, kdy pohyb připomíná šipku. „Lofing“ je efektní, ale zároveň řízený a elegantní. Některé housové názvy a terminologie jsou prý odvozeny od prostor, ve kterých vznikly. Například jeden ze dvou hlavních klubů v

Chicagu, kde hráli House Music při jejím vzniku, se jmenoval „The Warehouse“ a název „House“ jak pro hudbu, tak pro taneční styl byl prý odvozen právě od něho. Podobně termín „Lofting“ prý pochází z oblíbeného zábavního místa v New York City v distriktu Soho nazývaného „The Loft“ – protože zde tento pohyb vzniknul.

## Nu Soul

Nu Soul je tanec inspirovaný jedinečnou kombinací hudebních stylů Soul, Funk, R&B a Hip hop. Má vypadat improvizálně a zdůraznit dynamický mix silných a plynulých pohybů, jejichž choreografie se zakládá na dané skladbě. Taneční styl Nu Soul je vytvořená na jednu určitou hudební skladbu, ale je důležitá synchronizace s určitou slokou, refrémem nebo hudební frází. Najdete zde silné, plynulé pohyby, ale také ostré pohyby sladěné s hudbou ve stylu Soulu a s rytmem, který vás nenechá v klidu. Tyto jedinečné pohyby jsou vyváženou kombinací plynulosti, spletnosti a sportovního stylu.

Účastníci provádějí komplikovanější pohyby s choreografií na míru podle textu skladby, a tak se zlepšují v koordinaci, síle a cardio kondici věžím a pokrokovým způsobem. Je to originální taneční styl z východního pobřeží NYC založený na základech hip hopu: waving, popping, gliding a breaking. Další pohyby vzešly z jazzu. Pomocí tohoto relativně nejduchaplnějšího cvičení si tanečníci vybudují lepší cardio kondici, svalovou sílu a rytmickou koordinaci. Najdeme zde širokou škálu pohybů od „soft“ (jemných) po „hard“ (tvrdé), od pomalých po rychlé, od elegantních po agresivnější v závislosti na textu a rytmu hudby. Cvičení vám pomůže se naučit „slyšet hudbu“ a stát se dynamickou tanečnicí. Zároveň posílí smysl pro rytmus a kreativní vyjádření sebe sama a ještě se přitom spálí kalorie.



## Afro Dance

Afričani tančí při mnoha příležitostech a tímto způsobem vyjadřují své vnitřní pocity, ať už jde o radost nebo smutek. Tanec je spontánní a dobrovolný, bubny udávají rytmus, který tanečníky stmeluje. Ve vesnicích po celém kontinentu může zvuk a rytmus bubnů vyjádřit náladu lidí. Buben je tradičně znakem života; jeho rytmus je tlukot srdce společnosti. V africké společnosti je shromáždění lidí svolaných bubny příležitostí poskytnout jeden druhému pocit sounáležitosti a solidarity. Je to čas spojit se jeden s druhým, být součástí kolektivního rytmu života, v kterém jsou všichni, mladí i starší, bohatí i chudí, muži i ženy jsou pozvaní, aby přispěli do společnosti. Z toho si můžeme odvodit, že africký tanec je pro všechny, je to tanec pro společnost a se společností

Ústředním rysem afrického tance je, že je polycentrický. To znamená že – na rozdíl od tanečních stylů z mnoha dalších regionů světa – není tělo vnímáno jako jednotka, ale je rozděleno do různých center pohybu (ramena, hrudník, pánev, ruce, nohy atd.). Tyto části těla se pohybují nezávisle na základě různých rytmických složek hudby nebo dokonce přidávají své vlastní rytmické komponenty (tleskání, dupání atd.). Toto může vyústit ve velmi složité pohyby “uvnitř” těla, na rozdíl od pohybů v prostoru celého těla, který hraje nejvýznamnější roli v řadě evropských choreografií.

Jeden z klíčových hudebních stylů v moderním africkém tanci se jmenuje “Highlife” („blahobyt“) a dočkal se uznání po druhé světové válce. Hudba se inspirovala mnoha žánry, jelikož zakladatel “Highlife” často cestoval do Evropy a Ameriky – hrál s afro-kubánskými skupinami, jelikož se rozhodl, že nahradí upadající zahraniční hudbu jako waltz spíše domorodými rytmy. Taneční pohyb je velmi uvolněný s četnými pohyby boků a významnými pohyby rukou. Je to taneční styl vytvořený čistě pro společenské a rekreační účely a je to styl, který často vidíte v moderním africkém tanci a u latinskoamerických souborů. Ptačí taneční styl má pevné kořeny a využívá se zde postoje se skrčenými koleny a tělem v předklonu směrem k zemi. Klapání patami o zem ve stylu “stomp” má za účel udržení tempa. Představa je taková, že pohyb vychází ze

země. Tento pohyb se někdy nazývá africký "stomp". Je to pohyb, který inspiroval mnoho tradičních jazzových tanečních stylů včetně charlestonu a stylu Lindy Hop.

Můžeme s jistotou říci, že jedním z klíčových témat v africkém tanci je oslava. Tento pojem vyjadřuje fakt, že prostřednictvím tance můžeme vyjádřit to, co je pozitivní, a překonat to negativní. Afro dance oslavuje sílu žen, sílu sebevyjádření a sílu pozitivních emocí prostřednictvím pohybu. Tyto pohyby jsou vysoce energické, plné výzev a sportovně založené, přirozené, mají pevné kořeny, jsou lidské, výbušné, silné a mocné. V těchto pohybech jsou zakotveny všechny aspekty fyzického a duševního bytí a inspirují ženy, aby v sobě objevily to nejlepší

### ***Shrnutí***

Je velmi těžké pojmout všechny taneční styly hip hopu. Stále vzniká velké množství tanečních stylů a dnešní vývoj hudebních žánrů jde stále dopředu a to úzce souvisí i s vývojem tance. Snaha zachytit nejběžnější a nejdůležitější formy tance je velmi obtížná. Velmi záleží i na interpretaci různých tanečních škol a jejich trenérů. Pro jeden taneční styl se mnohdy může najít i více názvů. V tomto případě se spíše jedná o vzniklé nové taneční styly. Zároveň je velkým problémem to, že se většina hip hopových tanečních stylů prolínají.

## 4.3 Taneční oděv

### Taneční oblečení

Na kurzy hip hopu jsou nejlepší pohodlné taneční (sportovní) boty, volné kalhoty (tepláky) a volné a delší triko, obojí z dobře savého materiálu. Prostě takové oblečení ve kterém budete mít volnost pohybu, nebude vás nikde škrtit. Doporučujeme sportovní oblečení. Během tance se zapotíte, proto je velmi důležitý materiál, z kterého je oblečení vyrobeno. Některé dívky naopak od dlouhých volných trik rády nosí krátká trička ze kterých jim kouká pupík. I to patří k hip hopu. Ale pokud se vám takové oblečení nelíbí a tančíte se vám dobře v něčem jiném, pak si vezměte na sebe to co sami uvážíte za vhodné. Je dobré se poradit hned na první lekci s lektorem.

obr.č.1 – taneční oděv



obr.č.2 – taneční oděv



V dnešní době tento taneční oděv velmi souvisí s životním stylem mladých lidí. Utratí velké množství peněz za stylové oblečení, čehož samozřejmě využívá velká řada obchodních řetězců. Nezáleží už jen většinou na funkčnosti, ale na značce a výstředním střihu. Je to jakási forma vlastní prezentace před ostatními. Pro většinu mladých je nezbytné dobře vypadat za jakékoliv situace a mít svůj originální osobitý styl a vyčnívat z řady. Tato životní filosofie nemusí za každou cenu znamenat, že chtějí být středem



pozornosti, ale určitě to souvisí s určitým upozorněním: „já jsem tady a koukej jak umím tančit“.

Je důležité vysvětlit proč právě volné tepláky a triko je tím vhodným oblečením pro hip hop. Právě ty volné kalhoty doladí pohyb. To znamená, že při pohybu do stran nejdou pouze nohy a ruce, ale dochází zde i v pohybu volného oblečení a pohyb dostane správný styl pouličního tance. Není to pouze styl podle nějaké hiphopové hvězdy, ale jde o taneční výraz. Představa, že vidíte choreografii hiphopové taneční skupiny odtančenou v elastických kalhotách a pak ve volných teplákách, hned byste pochopili účelnost tohoto oblečení. Je to také samozřejmě hiphopový druh oblečení, související s pouličním životem, který je inspirovaný hlavně Americkým stylem života.

Ne všichni spříznění s tímto životním stylem musí tancovat. Jsou lidé, kteří se pouze oblékají do volných pohodlných tepláků nebo mají rozkrok džínů až u kolen a poslouchají černošskou hudbu. Někteří se dokonce věnují tvorbě hiphopové hudby, jiní jezdí na snowboardu nebo skateboardu, jiní malují po zdech velkoměsta na soukromé majetky. Je to opravdu velmi široká základna možností. Bohužel ne vždy dle zákona a v rámci slušného vychování. Každopádně to souvisí velmi s věkem.

### **Taneční obuv**

Na hodinách budete tančit, skákat, běhat, kombinovat různé krokové variace, proto jsou vhodné pro tanec boty s podrážkou. Ideálním obutím jsou boty s odpruženou podrážkou, které tlumí nárazy a jsou šetrné k Vaším kloubům. Cena těchto speciálních bot je vyšší, pro začátek si proto vystačíte s teniskami, sportovní sálovou obuví. Pro začátek jsou i vhodné boty běžecské.

Opět se zde velmi odráží módní proud hip hopu. Existuje celá řada značek, které se věnují výrobě oblečení, bot a doplňků hip hop image. Jsou to značky jako například Adidas, Nike, Converse, Adidas aj. Celá řada obchodních řetězců využívají tohoto silného módního proudu a vyrábí velké množství produktů toho stylu a vydělávají velké množství peněz. Je logické, že vždy aktuální módní směr, určuje i obsah obchodních regálů a vzhled výloh.

Na tancování jsou jak nízké boty, tak i kotníčkové. To už ovšem záleží na tanečnickovi a také na stylu, kterému se věnuje. Mají svůj typický styl a vzhled. Hiphopová obuv může být inspirovaná fotbalem s klasickým Adidas designem nebo jednoduché boty podobné původním prestižím s vyšší rovnou a silnější podrážkou. Povrch boty je kožený nebo nějaký jiný syntetický materiál, podrážka je z gumy. Dizajn se však liší podle výrobce a aktuálního módního trendu.

V listopadu roku 2008 uvedla společnost NIKE na trh snad první hiphopovou dancovou botu vůbec. Její oficiální název je *Nike Air Troupe Mid*. Na vývoji boty se pracovalo celé dva roky a výrobě předcházelo i spoustu studií tanečních pohybů. Společnost Nike si totiž před dvěma lety všimla, že tanečníci stylů hip hop a podobných odnoží, nosí model Dunk (lidově Dankeny) a právě to byl impuls k vyrobení modelu boty, která má podobný vzhled, ale o mnohem lepší taneční vlastnosti.

Je samozřejmé, že kdo si tyto boty navlékne, nebude mistr světa ani hvězda MTV. Některé vymoženosti opravdu tato obuv má. Největší předností je váha. U kotníčkových modelů (tedy high) máte pocit, že jste si boty zapomněli doma. Rozhodně by se daly vážit pouze na dekagramy. Dále je upravená podrážka a recenze tvrdí, že hlavně její přední část je protiskluzová a je vhodná pro lepší koordinaci těla. Toto nemohu potvrdit, protože jsem neměl problém ani s ostatními botami této značky. Každopádně i samotný výrobce tvrdí, že jsou upraveny proti „slidingu“ tedy uklouznutí. Kolem paty je speciální úprava, která chrání chodidlo při tanci proti vykloubení v kotníku, například při prudkých pohybech nohou. Kvality Air Troupe Mid se tedy popřít nedají.

obr.č.3 – taneční obuv





#### 4.4 Soutěže

V dnešní době máme velké množství tanečních soutěží. Díky velkému rozmachu hiphopové kultury máme možnost soutěžit ve více hiphopových tanečních stylech a disciplínách. Existují i různé na sobě zcela nezávislé organizace pořádající taneční soutěže. Mají své individuální systémy. Jedná se zejména o rozdílnost v soutěžních pravidlech, typech disciplín, tanečních stylů, systému hodnocení, typu rozhodčích, počtu závodníků a dalších menších i větších detailů.

Soutěže s hiphopovou tematikou mají celoroční sezónu. Tyto soutěže mohou mít celosvětový charakter, ale jedná si o různá mistrovství republiky jak postupové tak i nepostupové. Hlavními centry soutěží je Evropa, Amerika, Austrálie, Japonsko. Tyto soutěže už mají velkou tradici a jsou stále populárnější. Vzniká celá řada klubů věnující se hiphopovému tanci a trénují na malé i větší soutěže, které jsou velkou motivací pro dnešní mládež. Díky hiphopovému životnímu stylu je v dnešní době už velká základna tanečníků a tanečních skupin, která je srovnatelná i s jinými více známými sporty než je hip hop.

U nás v Česku jsou dvě nejznámější taneční organizace, které i pořádají hiphopové soutěže. Díky jejich současné aktivní činnosti se tento taneční styl hip hop domáhá velkému rozmachu a spousta mladých lidí mají velkou motivaci se dále zdokonalovat v této pohybové aktivitě. Jsou to Federation of International Sports, Aerobics & Fitness (dále jen FISAF) a Czech Dance Organization (dále jen CDO)



#### 4.4.1 Soutěže Federation of International Sports, Aerobics & Fitness

Federation of International Sports, Aerobics & Fitness, je mezinárodní, nezávislá, demokratická a nevýdělečná federace věnující se soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobic/fitness, a to v mezinárodním měřítku.

FISAF se zformoval v roce 1995 a soustředil se na soutěže ve sportovním aerobiku a vzdělávání v oblasti fitness. Organizace FISAF vytvořila v roce 1999 mezinárodní soutěž Fitness aerobic; které je nyní známa jako soutěž FISAF fitness týmů a FISAF hip hop týmů. Rok 2007 byl významný zavedením nové soutěže Fitness a Hip hop Trophy.

Technická pravidla FISAF fitness týmů a FISAF hip hop týmů a jeho dodatky platí pro všechny mezinárodní soutěže FISAF fitness týmů a FISAF hip hop týmů.

##### **Stručná historie FISAF Hip Hop Teams**

Funk a hip hop se staly velmi populárními a v 90. letech si našly cestu do fitness center. Ukázaly se jako oblíbená a zajímavá alternativa cvičení, která zlepšuje kardiovaskulární systém, úroveň silových schopností a flexibility. A to byl zdroj pro soutěže FISAF Hip Hop teams. Tato kategorie nezdůrazňuje pouze vyjádření tancem, ale v souladu s jejími kořeny také fyzickou stránku života. Sestava FISAF Hip Hop team by proto měla ukázat jak úroveň pohybových schopností a dovedností všech členů týmu, tak jejich schopnosti interpretovat hudebně pohybových vztahů.

Na rozdíl od kategorií Step a Fitness by tato kategorie měla vyjádřit náladu a postoje fitnessové subkultury Hip Hop, ale přitom se vyhnout použití urážlivých gest či jazyka.

##### **Soutěže se dělí z hlediska typu soutěží na soutěže:**

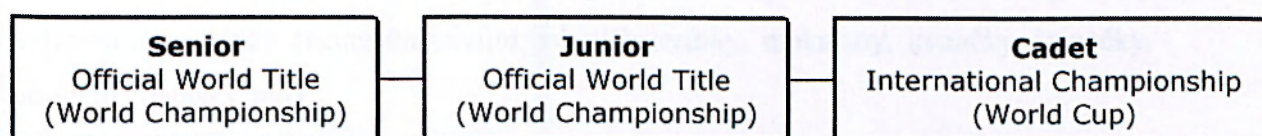
- a) Mistrovství České republiky (MČR)
- b) Mistrovství Evropy
- c) Mistrovství světa

**Struktura – soutěžní kola**

S ohledem na počet registrovaných týmů v závodní kategorii mají všechny mezinárodní závody tři závodní kola:

Základní kolo / Semifinále / Finále

- věkové kategorie: děti (8-10 let), kadeti (11-13 let), junioři (14-16 let), senioři (17 a více let)

**Počet tanečníků**

Tým se skládá minimálně ze 6 – 8 členů, stejný počet členů musí být zachován ve všech kolech závodů, ledaže by to schválil hlavní rozhodčí.

**Délka vystoupení**

Délka sestavy je 2 minuty. Měření délky sestavy začíná prvním a končí posledním slyšitelným zvukem (při použití “cuing beep” se délka sestavy začíná měřit od tohoto zvuku). Zodpovědnost za ověření délky hudby před závodem leží jen na týmu. Délka hudebního doprovodu bude změřena v základním kole zda odpovídá pravidlům. Je akceptována tolerance +/- 5 sekund z dvouminutové délky závodní sestavy. Týmy, jejichž délka závodní sestavy neopovídá rozpětí 1:55 – 2:05 min., budou penalizovány rozhodčími u rozhodčích specialistů u Hip hopu.

Pokud si tým přeje nahradit hudební nahrávku pro svoji sestavu, v první řadě to musí být schváleno hlavním rozhodčím a délka hudby bude znovu změřena v následujícím kole. Pokud i nová nahrávka neodpovídá požadované délce hudby 1:55 – 2:05 min., tým bude penalizován rozhodčími u rozhodčích specialistů u Hip hopu.



**Taneční plocha**

Závodní plocha má rozměry minimálně 9m x 9m a maximálně 12m x 12m.

Specifika závodní plochy budou oznámena organizátorem před závodem.

**Kostýmy**

Oblečení musí být vhodné a odpovídat kultuře a stylům hip hop. Kostýmy mohou být jakákoliv v pojetí žánru předváděného tance. Kostýmy musí přikrývat intimní části těla tanečníků. Tanečnickova choreografie a vzhled musí odpovídat věkové kategorii, do které spadá. oblečení by mělo být estetické, vkusné a odpovídající věkovému zařazení. Obutí nutné, vhodně zvoleno dle choreografie a kostýmu (latinky, piškoty, jazovky atd). Nesmí se použít (netaneční-civilní) obutí (balerínky, mokašiny, kozačky, kopačky, pouliční "botasky" atd).

**Hudební nosič**

Týmy musí dodat nahrávku hudebního doprovodu na nosiči předepsaném organizátorem soutěže. Organizátor oznámí před soutěží, který hudební nosič bude vyžadován. Pro lepší identifikaci musí být hudební nahrávka označena štítkem podle požadavků organizátora následujícími údaji: *soutěžní a věková kategorie, název týmu, stát, délka hudby*. Pokud je použit jako nosič CD, tak na něm musí být jen jedna nahrávka hudebního doprovodu. Všechny závodní budou uloženy u organizátora až do skončení závodu. Hudební doprovod bude změřen v průběhu základní kola jestli odpovídá pravidlům. (Měření délky hudby je zmíněno výše).

V případě, že hlavní rozhodčí nebo tým požaduje novou hudební nahrávku, souhlas musí být dán hlavní rozhodčí. Nová nahrávka musí být znovu změřena před následujícím kolem, zda odpovídá pravidlům a pokud ano, musí mít oprávnění hlavního rozhodčího.

Text hudebního doprovodu, který se zdá nevhodný a/nebo urážlivý, posoudí hlavní rozhodčí po konzultaci s panelem jako nepřijatelný. Pokud to bude třeba, týmy budou mít příležitost změnit hudební doprovod po základním kole.

Hudební doprovod a text patřící obchodní značce nemůže být použit jako závodní hudba.

### Kritéria rozhodčích Hip Hop Teams

V panelu rozhodčích pro Hip hop teams je pět rozhodčích, kteří vychází ze známky 10 bodů. Udělením známky zároveň určí pořadí (ranking). Dva z těchto rozhodčích musí mít aktuální zkušenosti z hip hopu a jeden z nich se stane lead rozhodčím. Zbývajících tři rozhodčí musí mít značnou průpravu ve více tanečních disciplínách.

Všechny pohyby musí být vhodné a odrážet charakteristiku různých pohybů a stylů Hip hopu.

<b>Choreografie/Style</b>	<b>30%</b>
<b>Interpretace hudby</b>	<b>25%</b>
<b>Provedení/Synchronizace</b>	<b>25%</b>
<b>Představení /Prezentace</b>	<b>20%</b>

Uvedený procentuální poměr se týká struktury a choreografie sestavy a zdůrazňuje stejný význam všech kritérií. Nejedná se o specifikaci kritérií pro účely rozhodování.

Choreografie je tak dobrá, jak je jeho technika, výraz a představení.

#### **Choreografie/Style 30%**

- pohyby by měly odpovídat rozličným stylům Hip hopu
- kreativní, nepředvídatelné pohyby musí využívat celé tělo
- využívat různorodé a odlišné styly a pohyby Hip hopu
- originalita a kreativita ve formacích a změnách postavení členů týmu
- využití celé plochy a orientace
- interakce mezi členy týmu v choreografii
- využití náročných/obtížných pohybů a izolace, které jsou specifické pro různorodé styly Hip hopu
- použití mnoha částí těla a mnoha svalových skupin současně



- pohyby by měly vyžadovat vysoký výdej energie a úsilí, a to nepřetržitě, bez dlouhých pauz
- prokázat dobrou fyzickou zdatnost
- je vyžadováno týmové pojetí choreografie, sólo sestava bude penalizována

**Intepretace hudby 25%**

- schopnost vyjádřit hudbu vybraným tanečním stylem
- musí vyjadřovat kulturu Hip hopu
- využití vhodné hudby pro různorodé styly Hip hopu
- pohyb a hudba jsou neoddělitelné
- využití hudebně pohybových vztahů
- pohyby by měly vyjadřovat text písně pohybem
- dobrý hudební načasování (timing)

**Provedení/Synchronizace 25%**

- vysoká úroveň techniky a kvality pohybů Hip hopu
- stejná úroveň provedení všemi členy týmu – všichni členové týmu by měli provádět pohyby se stejnou přesností
- přesnost, účelné pohyby a kontrola všech částí těla
- snadnost pohybů
- výběr pohybů tak, aby byly bezpečné a neriskovaly zranění všech členů týmu

**Představení /Prezentace 20%**

- ukázat vysoký standard po celou dobu sestavy
- prokázat dynamiku a intenzitu v průběhu celé sestavy („umění prodat sestavu“)
- schopnosti projevit vzrušení a entusiasmus a náladu a vztah ke kultuře Hip hopu
- interakce týmu
- dobrá fyzická zdatnost
- vhodný vzhled a úbor, který je adekvátní choreografii Hip hopu

**Přijatelné cviky**

- ✓ ze stoje pád do kliku ležmo

- ✓ zvědačky (lifts) jako úvodní nebo závěrečná póza (při zachování bezpečnosti tanečníků)
- ✓ podepření (supports) – bez omezení (ve stoji nebo na zemi)
- ✓ vlastní odrážení (Self propulsion)

### **Nepřijatelné cviky**

- ✗ asistující odrážení (Assisted propulsions)
- ✗ akrobatické cviky s letovou fází (např. přemety vpřed či vzad, Front or back flips)
- ✗ točení na hlavě, šiji (Head or neck spins or rolls)
- ✗ jakékoliv pohyby, kde může dojít ke zranění závodníka



#### 4.4.2 Soutěže Czech Dance Organization

Soutěže Czech Dance Organization má daleko větší počet disciplín než má FISAF. Má také daleko větší základnu tanečních skupin, důvodem je samozřejmě také díky počtu disciplín a širokému záběru tanečních stylů. Od tohoto se samozřejmě odvíjí i rozdílnost některých technických pravidel a různých počtů tanečníků podle soutěžních disciplín. I věkové kategorie se poněkud liší.

Disciplíny CDO jsou různé varianty disciplín např: formace , sóla, dua, malé skupiny, battle neboli souboje (jednotlivci, dvojice, teamy). Dále se dělí nejen podle věkových kategorií, ale hlavně podle tanečních stylů. Je to opravdu velmi pestrá soutěžní nabídka.

Czech dance organization je řádným členem IDO za Českou republiku s exkluzivním právem na udělování titulů mistrů ČR v současných i budoucích disciplínách Internationale Dance Organization (dále jen IDO) a exkluzivním členem IDO pro nominování reprezentace České republiky na mezinárodní soutěže IDO. Každá soutěž má svá specifická pravidla, která jsou uvedena u jednotlivých disciplín.

##### **Systém hodnocení soutěží.**

Pořadí jednotlivých soutěžních vystoupení se určí dle startovních čísel nebo losováním. Na všech soutěžích CDO se může použít až po semifinále (včetně) trojdimenzionální systém hodnocení (dále jen „3D“) v kombinaci s křížky. U soutěži battle bývá rozdílný systém hodnocení.

Při soutěžích na „hudbu vlastní“ se užívá až po semifinále (včetně) plný trojdimenzionální systém se všemi třemi známkami i celkovým součtem „3D“ v kombinaci hodnocení s křížky. Těmito označuje porotce v hodnocení ty soutěžící, které doporučuje k postupu do dalšího kola a zároveň ty, kterým přidělil ve svém hodnocení nejvyšší hodnotu bodů. Takové hodnocení je vždy neveřejné. Porotce je povinen v každém soutěžním kole udělit požadovaný počet křížků. Ve finále se používá trojdimenzionální systém hodnocení kombinovaný se Skating systémem nebo

propozicemi určeno jinak. Při soutěžích na hudbu pořadatele se v hodnocení „3D“ užívá pouze jedna známka – „souhrnná“. Při soutěžích na hudbu vlastní se užívá systém „3D“ se všemi třemi známkami v celkovém součtu. Určení pořadí soutěžícího je veřejné nebo neveřejné – určí vedoucí soutěže po dohodě s pořadatelem soutěže.

Při disciplínách battle je K.O. systém (náhlá smrt - tzn. vítěz postupuje dál) a následný systém pavouk jednotlivých battle (16, 8 nebo 4 soutěžící). Moderátor soutěže řídí jednotlivé battle, poslední minutu battle ohlásí slovy „poslední minuta“ nebo „Last Minute“, poslední vstup z každé strany ohlásí slovy – „poslední trik“ nebo „Last Move“. Poslední tančí tanečník ze skupiny, která nezačínala battle. Porota svoje rozhodnutí vyjadřuje na pokyn moderátora ukázáním na stranu vítěze. Do sčítacího lístku zapíše porotce svoje rozhodnutí (o 1. a 2.místu, o 3.a 4.místu) určením pořadí 1-2 a 3-4. Pokud si porota není jista výsledkem, je možné přidat ještě jeden „Last Move“ z každé strany. Moderátor soutěže prodloužení uvede, poté porota musí rozhodnout. Porota při svém hodnocení dbá na zákaz záměrně agresivního a kontaktního projevu, porušení je důvodem k diskvalifikaci (výjimkou jsou vtipné triky). Základním principem battle je respekt k soupeři.

### **Věkové kategorie - II. - III. Liga**

- MINI: tanečníci, kteří v roce konání soutěže dovrší maximálně 8 let věku.
- CHILDREN: tanečníci, kteří v roce konání soutěže dovrší maximálně 11 let věku.
- JUNIORS: tanečníci, kteří v roce konání soutěže dovrší minimálně 12 let a max. 15 let věku.
- ADULTS: tanečníci, kteří dovrší v roce konání soutěže minimálně 16 let věku.

Veškeré formace mohou zařadit do formace soutěžící maximálně o dva roky mladší, než je daná věková kategorie, ne však více než 50% z celkového počtu soutěžících ve formaci.



**Věkové kategorie – Extraliga**

- DĚTI: tanečníci, kteří v roce konání soutěže dovrší maximálně 11 let věku. Do choreografie je možné zařadit i tanečníky, kteří svou věkovou hranici o 1 rok přesahují. Podmínkou však zůstává, že tito tanečníci mohou tvořit max. 50% tanečníků choreografie.
- JUNIOŘI: tanečníci, kteří v roce konání soutěže dovrší minimálně 12 let a maximálně 15 let věku. Do choreografie je možné zařadit i tanečníky, o 2 roky mladší, nebo o 1 rok starší. Podmínkou však zůstává, že tito tanečníci mohou tvořit max. 50% tanečníků choreografie.
- DOSPĚLÍ: tanečníci, kteří v roce konání soutěže dovrší minimálně 16 let věku. Do choreografie je možné zařadit i tanečníky, o 2 roky mladší. Podmínkou však zůstává, že tito tanečníci mohou tvořit max. 50% tanečníků choreografie.

Zařazení soutěžících do věkové kategorie se určuje podle kalendářního roku narození tanečníka.

**Soutěžní disciplíny se dělí:**

- a) Extraliga
- b) II. liga
- c) III. liga – Choreografie rekreačního tance

**Soutěže se dělí z hlediska typu soutěží na soutěže:**

- a) Soutěže Extra ligy, II., III. a IV. ligy
- b) Postupové soutěže formací – regionální kolo, zemské kolo a Mistrovství České republiky formací
- c) Nominační soutěže
- d) Mistrovské soutěže

**Struktura – soutěžní kola**

S ohledem na počet registrovaných týmů v závodní kategorii mají všechny mezinárodní závody tři závodní kola:

Základní kolo / Semifinále / Finále

**Počet tanečníků**

Záleží na taneční disciplíně. Máme například různé formace ( Disko dance formace, street show formace, hip hop formace, show dance formace, Jazz dance formace), které mají počet tanečníků 8-24. Další disciplínou jsou sóla ( jeden tanečník muž/žena), dua (dva tanečníci: muž-muž, žena-žena, muž-žena) a malé skupiny (3-7 tanečníků). Další disciplínou jsou battle jednotlivci a dvojice nebo teamy (3-12 tanečníků)

**Délka vystoupení**

Doba trvání celkové choreografie se opět liší na základě tanečních disciplín. Formace trvají 2:30 – 4:00 minuty (2:30-3:00 kategorie Children- děti). Délka vystoupení disciplíny sóla i dua trvá 1 minutu, malá skupina trvá 2 minuty. Délka vystoupení battle jednotlivci a dvojice je 1 minuta. Délka zápolení v battlu se řídí tzv. vstupy. Každý jednotlivec nebo dvojice se v rámci samotného battlu prezentují 2-3 vstupy, v semifinále 2-4 vstupy, ve finále 3-5 vstupy. Délka každého vstupu jednotlivce nebo dvojice je maximálně 12 taktů nebo 30 vteřin. A délka vystoupení teamů (tzv. demo) je 1:30 – 2:30 min. Délka samotného battlu se udává buď časovým omezením (4-10 minut), nebo počtem vstupů každého teamu (3-8 vstupů). Čím je blíže finále, tím je délka (počet vstupů) jednotlivých battlů prodlužována.

**Taneční plocha**

Pro solo, duo, malou skupinu soutěžící na vlastní hudbu, musí být velikost taneční plochy minimálně 8 x 8 metrů, doporučená velikost je 12 (hloubka) x 14 (šířka) metrů.

Musí být kvalitní a po dobu soutěže udržovaná v čistotě. Druh taneční plochy musí být uveden v propozicích soutěže. Taneční plocha musí být ohraničena ochrannou zónou - minimálně 1 metr před čelem a po obou bočních stranách určené taneční plochy.

U soutěží typu battle se doporučená velikost taneční plochy je minimálně 12 x 12 metrů a doporučené povrchy jsou parkety, palubovka, linoleum

Soutěže malých skupin probíhají, dle možností dvou parketů až po finále ve všech výkonnostních třídách ligy, v max. počtu 2 malé skupiny (soutěžní jednotky), současně. Taneční parket pro soutěžní vystoupení jedné malé skupiny je min. 56m<sup>2</sup>, přičemž čelní strana tanečního parketu nesmí být menší než 7m.



**Hodnocení:**

Stejnost, celková synchronizace tanečníků v oblečení, líčení, tvary, muzikálnost, pestrost tance a figur, novum, originalita, výraz, bude hodnocen celkový výkon a individuální choreografie. Je velice důležité mít sladěny nápady, hudbu, tanec, choreografii, kostýmy .

Preferuje se stylová různorodost, variabilita prvků a technická úroveň. Tanečníci v battlové části musí respektovat druhého tanečníka. Zakázáno je se vzájemně dotýkat! Povoleny a doporučeny jsou veškeré hiphopové taneční techniky. Povoleny jsou prvky break dance, electric boogie, akrobacie a zvedačky (jen v některých tanečních stylech). Rekvizity a kulisy jsou povoleny, ale nesmí ohrožovat či omezovat ostatní tanečníky. Preferují se sólové prezentace, dvojčky a trojčky. Vysoce se cení improvizace, soulad s hudební předlohou a zajímavé vychytané prvky

**Kostýmy**

Kostýmy mohou být jakákoliv v pojetí žánru předváděného tance. Kostýmy musí přikrývat intimní části těla tanečníků. Tanečnickova choreografie a vzhled musí odpovídat věkové kategorii, do které spadá. oblečení by mělo být estetické, vkusné a odpovídající věkovému zařazení. Obutí nutné, vhodně zvoleno dle choreografie a kostýmu (latinky, piškoty, jazovky atd) Nesmí se použít (netaneční-civilní) obutí (balerínky, mokasíny, kozačky, kopačky, pouliční "botasky" atd)

**Hudební nosič**

Každopádně je naprosto nezbytné, aby hudební nosič obsahoval pouze jednu nahrávku hudby k vystoupení. Délka skladby by měla odpovídat pravidlům soutěže. Je na zodpovědnosti vystupujících nebo jejich představitelů, aby poskytli zvukaři v dostatečném předstihu nahrávku označenou číslem a jménem vystupujícího. Vždy CD s jednou nahrávkou. Pokud soutěžící nedodrží tato pravidla, jejich účast v soutěži může být zamítnuta. Hudební nahrávka musí být kvalitní. Hudební nosič musí být označen jménem soutěžícího, názvem tanečního kolektivu, názvem vystoupení. Každý soutěžící, který tančí na vlastní hudební nahrávku má povinnost na požádání vedoucího soutěže nebo pořadatele soutěže předložit údaje s uvedením názvu skladby, autora hudby, textu a interpreta, názvu originálního nosiče a jeho vydavatele.

## 5 Skladba tanečních lekcí

Základní skladby tanečních lekcí jsou v základu stejné. Je důležité zahřát organismus a připravit na zátěž, protáhnout a naučit nějakou pohybovou dovednost a v závěru samozřejmě opět protáhnout. Ale taneční lekce se dají dále propracovat a obohatit o širší spektrum pohybových dovedností jako např. síla, koordinace, vytrvalost, pohybová paměť, obratnost, flexibilita aj. Toto všechno záleží na instruktorovi nebo na předepsaném systému.

Máme možnost srovnat základní stavbu taneční lekce s propracovanějším a předepsaným systémem Nike Rockstar Workout (dále jen NRSW), kde jsou přidáné prvky sílového tréninku a metodiky výuky přes parket, což je specifická výuka před učením taneční choreografie. A hlavním stěžejním bodem je, že lekce NRSW mohou vést pouze proškolení instruktoři nebo tanečníci a základní stavbu lekce hip hopu v podstatě může vést jakýkoliv instruktor či tanečník bez konkrétních nadstandardních předepsaných pravidel.

### *Tělesný přínos*

- Pozitivně působí na oběhovou soustavu
- Zvyšuje svalovou sílu
- Zvyšuje vytrvalost
- Zlepšuje koordinaci
- Zvyšuje ohebnost
- Zátěžové cviky zvyšují hustotu kostí
- Usnadňuje každodenní činnosti a cvičení

### *Psychický přínos*

- Zbavuje stresu
- Úspěšné zvládnutí výzev
- Zvyšuje sebevědomí
- Zvyšuje hrdost na sebe sama
- Zlepšuje společenský život
- Umožňuje svobodně vyjádřit sebe sama



## 5.1 Skladba lekce hip hop

Podobnost s lekcí aerobiku je i ve stavbě lekce – začínáme úvodním warm up, následuje hlavní aerobní část a na závěr cool down a strečink. Časová dotace lekce se pohybuje od 60 – 90 minut, což záleží na každém tanečním studiu nebo na lektorovy. Čím větší je časová dotace, tím je efektivita hodiny kladnější. Stihne se tak kvalitní zahřátí a protažení, tak zároveň technika jednotlivých prvků a je i velká rezerva na opakování a zpětnou vazbu.

Lekce hip hopu jsou vhodné pro všechny co se rádi hýbou do rytmu hudby a chtějí poznat blíže tento tanec. Při hip hopu se využívá úplně celé tělo, nejvíce nohy, ale protáhnete si i záda, ruce, břicho, krční páteř... Proto je velmi dobrý i jako pohyb pro ty, co si chtějí vypracovat nebo udržet pružnou a přitažlivou postavu.

Jsou lidé, kteří tento tanec odmítají a ani ho neberou jako tanec. Ale i tento tanec je druh umění, které zase jiným lidem přijde jako ten správný pohyb, který si zamilovali. Lidé se většinou dělí na tři tábory s názory na hip hop. Jedna skupina hip hop a hudbu na kterou se tančí nesnáší a odmítá. Druhá skupina neví přesně, co si pod tím představit a k hudbě má neutrální postoj, něco se jim líbí více, něco méně. A třetí skupina si hip hop zamilovala a stal se součástí jejich života.

V lekcích hip hopu se dá naučit, jak se správně před tancem protáhnout a rozhýbat. Naučíte se základní kroky, ale i složitější a delší variace na tyto kroky. Naučíte se delší choreografie, ale také jak se tyto choreografie tvoří a jak vnímat hudbu tak, aby s ní váš tanec splynul. Lekce hip hopu jsou i vhodnou příležitostí k seznámení se s novými lidmi.

Ve srovnání se strukturou NRSW je tato lekce ne tak propracovaná do detailu. Nechává spíše volný prostor instruktorovi, do jak velkých celků si lekci udělá a jak si usměrní cvičence (klienty). Samozřejmě lektor musí dodržovat některé zvláštnosti hodiny, jako je např. zahřátí, protažení...aj. Oproti NRSW neklade tak velký důraz na

instruktora, i přestože je to velmi důležité. To se může odrazit pak právě na návštěvnosti lekce.

Struktura jakékoliv taneční lekce je vesměs daná mnoha poznatky z fyziologie tak z psychologie, ale bohužel ne každý tanečník a instruktor není tak vzdělaný nebo zkušený, aby si uvědomil některé důležité zvláštnosti klientů a obecně celé výuky. Je důležité se dívat na skladbu jakékoliv tréninkové jednotky na celkový přínos pro organismus a zvážit vše pro a proti, a zvolit správnou a včasnou metodiku učení, celkový projev instruktora a mít jasnou představu o cílech, kterých chceme dosáhnout.

### **I. Warm up = zahřátí**

Stejně jako v klasických lekcích aerobiku i při tanečních lekcích typu Hip hop a Street Dance zařazujeme úvodní zahřátí – warm up.

Slouží k přípravě organismu na následující zátěž. Používáme spíše jednoduché krokové variace, klademe důraz na správné provedení. Je nutné si předem uvědomit, jak bude vypadat naše choreografie a hlavní část lekce. Tomu přizpůsobujeme skladbu prvků ve WU.

Měli bychom se vyhýbat náročným přechodům na zem a situovat kroky co nejvíce do prostoru, abychom zapojili co nejvíce svalových skupin. Vlny, záseky, akrobatické prvky spíše necháváme až po zahřátí.

Záleží také na aktuálním stavu cvičenců(tanečníků). Pokud jsou pokročilí nebo začátečníci. Můžeme na zahřátí zařazovat stále stejnou jednoduchou choreografii. Cvičenci už ji budou znát a tím pádem nebudou přemýšlet nad provedením prvků, takže se jim tepová frekvence zvýší daleko dříve a zahřátí tak bude efektivnější.

Zahřátí organismu by mělo trvat minimálně 10 minut. Opět záleží na náročnosti následujících částech lekce. Čím náročnější bude hlavní část, tím důkladnější by mělo být zahřátí určitých svalových partií, které budou nejvíce zatěžovány.

### **Přínos**

- Zahřeje tělo
- Účastníkům poskytne možnost seznámit se s rytmem, hlavními pohyby a stylem.
- Umožňuje instruktorům navodit příjemnou a pozitivní atmosféru



## II. Prestretching

Úvodní krátký a dynamický strečink je rovněž součástí přípravy svalů na následující zátěž. Zaměřuje se opět především na části těla, které budou v průběhu lekce nejvíce zatíženy (iliopsoas, lýtkové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy, šijové svaly a svaly krku a případně uvolnění hrudníku).

Doba trvání prestretchingu nemusí trvat více jak 5 minut, záleží na instruktorovy, jak uzná za vhodné a jak náročný pohybový program zvolí.

### *Přínos*

- Protáhne tělo v dynamičtějším tempu
- Účastníkům poskytne možnost se psychicky a fyzicky připravit na následující zátěž
- Účastník si uvědomí své tělo jako celek

## III. Workout =Hlavní část

Náplní hlavní části je především výuka přípravné choreografie. Choreografie je prakticky vždy asymetrická, výběr pohybů je zcela na instruktorovi (inspirací mohou být taneční choreografie, taneční klipy MTV apod.), většinou se dodržuje princip „no taps“ nebo alespoň maximální návaznost prvků a plynulost choreografie.

Instruktoři, kteří se chtějí street dance věnovat, by měli mít s tancem , nejlépe přímo s konkrétním stylem který vyučují, praktickou zkušenost. Předpokládá se, že instruktor zvládá celou choreografii na pravou i levou stranu (v postavení čelem i zády ke cvičícím), což je často velmi koordinačně náročné.

Přípravy na hlavní části se velmi těžko zaznamenávají na papír, proto každý instruktor má celkovou choreografii v hlavě. Jednotlivé prvky street dance choreografie jsou totiž tak specifické, že názvy pro ně si instruktor dává sám. Samotná důležitost názvů je hlavně při výuce, aby si cvičenci lépe osvojili jednotlivé prvky.

Názvy se většinou nazývají podle podobnosti pohybu např. motýl, vrtule, hopík, letadlo nebo jednoduchým tělocvičným názvoslovím, jako je např. dřep, stoj, skok, vzpor, upažit ...aj.

Opět časová dotace záleží na rozvržení instruktorem. Většinou to bývá 30 – 60 minut. V hlavní části v tréninkové cyklu se mohou odlišovat. Záleží na tom, jestli se opakuje, nacvičuje něco nového nebo se jen zdokonaluje technika jednotlivých izolací těla a koordinace celkového dojmu skupiny.

#### *Přínos*

- Zlepšuje celkovou fyzickou i psychickou kondici
- Učí tancovat
- Zábava pro účastníky

#### **IV. Cool down = zklidnění**

Jedná se o předposlední část lekce, která slouží k pozvolnému snížení tepové frekvence a celkovému fyzickému a psychickému zklidnění. Hudba na cool down je méně energická, pomalejšího tempa. Pro cool down můžeme buď volit prvky z WU nebo ještě naučit velmi jednoduchou choreografii. Neměli bychom dávat hlavu níž než je srdce, pokud konec hlavní části obsahoval anaerobní činnost.

#### *Přínos*

- Pomalu snižuje tepovou frekvenci
- Uklidňuje celkový stav cvičence
- zpestřuje závěr hodiny díky pomalejší pozitivní hudbě



## V. Stretching = protažení

Stejně jako v jiných sportech je tato část lekce určena pro závěrečné uvolnění a protažení svalů po zátěži. Využívá se statický strečink.

Hudba na strečink by měla být pomalá, klidná případně bez výrazného rytmu. Důležité je i dýchání, jako v protažení ve všech sportovních odvětvích.

Délka protažení by měla být alespoň 15 minut, aby bylo opravdu účinné.

### *Přínos*

- Pomalu snižuje tepovou frekvenci a vede k zotavení
- Protahuje svaly
- Záživné, pozitivní zakončení

### **Metody výuky**

Existuje celá řada možností jak choreografii naučit. Způsob výuky se liší dle typu lekce, ale také na vzdělání a zkušenosti instruktora. Ať zvolí instruktor jakoukoliv metodiku, je stejně velice důležité vnímat cvičence a správně reagovat na případné problémy ve zvládnutí techniky a kdykoliv změnit styl učení. Čím více metod učení instruktor ovládá, tím kvalitnější je jeho práce s lidmi. Zvolení správné metodiky, hudby a obtížnosti prvků je velmi důležitým komplexem ve výuce tanečních choreografií a vizitkou instruktora.

- instruktoři – tanečníci – používají postupné učení jednotlivých dob (nejprve bez hudebního doprovodu), jejich spojování do frází, vazeb a bloků – důraz je kladen na přesnou techniku, styl a výraz. V dnešní době se spíše preferuje učení bez paus, tak aby neklesla tepová frekvence a zároveň byl zachován taneční styl učených prvků, pokud je ale nějaký náročný prvek či vazba, hudba se vypne a prvek se propracovává pomalu krok po kroku – nejčastěji pracujeme s metodami:

**vrstvení** (pro vytvoření prvků).

Z jednoduchého pohybového základu, nejčastěji 8 nebo 16 dob, postupně vytváříme. Vrstvení je dnes nejpoužívanější metodou při učení choreografií. Dává instruktorovy velký manévrovací prostor. Je možné kdykoliv přerušit výuku choreografie, nemusí nezpodmíněně dělat další změnu.

**reverse pyramida** (pro dosažení požadovaného počtu opakování prvků)**add on** – metoda přidávání dalších kroků k původním.

Používá se především v lekcích pro začátečníky. Dochází k velkému opakování úvodní části choreografie. Což bohužel někdy zapříčiňuje, že cvičenci umí první část choreografie dokonale, ale závěrečné části neovládají dobře a mnohdy je nemotivuje, protože z první části už mají spíše znuděné nadšení, jelikož se stále opakuje dokola a ty závěrečné části jim nejdou zachytit, tak jak by si představovali, a zrazují se od dalšího snažení. V této fázi učení je důležitá pružnost instruktora, aby vycítil potřeby cvičenců a opakoval jen to, co je opravdu nutné a udržel motivaci k učení se novým prvkům.

**block building** (pro spojování prvků do vazeb a choreografií)

Při lekcích Street Dance se snažíme jednotlivé části co nejvíce spojovat do bloků alespoň po 16 nebo dále 24 a 32 dobách (z důvodu udržení TF). Při výuce se totiž často jako základní krok využívá chůze případně step touch (s nízkou intenzitou). Využití BB je vhodné i pro následné spojení jednotlivých částí do celkové choreografie. Dobré je mít pro začátek bloku krátký výstižný termín.

**HALF tempo**

Užívá se pouze krátkodobě pro menší úseky a pro velmi obtížné úseky části choreografie, které nelze zvládnout např. vrstvením. Výhodou HT je, že se nemusí vypínat hudba, jen se zpomalí tempo provedení jednotlivých prvků. Dalším plusem HT je udržení motivace pomocí hudba, která stále hraje. Maximálně se hudba může ztišit, aby bylo rozumět vysvětlování instruktora. Hudba jenom doladuje celkový efekt.



## 5.2 NRSW (Nike Rockstar Workout)

Řada světových choreografů vytvořil hudbu a pohyb a Nike přidala své sportovní odborné znalosti. Společně zažeháváme fitness dance revoluci ve stovkách klubů po celém světě, tisíce sportovců ze světa fitness, tento styl učí a přivádí tisíce účastníků ze všech koutů planety k tanci.

Nike a přední choreografové společně vytvořili Nike Rockstar Workout, vysoce intenzivní fitness dance trénink. Všichni mistři ve vytváření a inscenování tanečních sekvencí a během několika let se svým týmem vytvořili a režírovali choreografie pro řadu významných klientů, mezi něž patří Ricky Martin, Britney Spears, Pink, Christina Aguilera, Shakira a Madonna.

Nike vkročila do energického prostředí ostrovů se zcela novým Nike Rockstar Workout. Cvičení našlo inspiraci v tanečních sálech a kombinuje pohyby z videoklipů, které právě letí, s autentickými tanečními kroky. Naučíte se pohyby a přitom se budete oddávat senzačním rytmem s příchutí Reggae, hip hop, africké rytmy a aktuální hudební styly.

Při tomto energickém cvičení spálíte kalorie a zároveň posílíte svaly trupu a nohou. A navíc máte možnost zažít kulturu tanečních sálu v zábavném prostředí, kde je všechno jen o vyjádření sebe sama.

### Struktura NRSW

Strukturu NRSW rozdělíme na pět částí a představíme jejich přínos a vlastnosti. Pět částí choreografie zahrnují: rozcvičení neboli zahřátí, silový trénink a část „přes parket“, taneční cvičení NRSW a zklidnění.

## I. Warm up = zahřátí

Choreografie rozcvičení je přesně založená na slokách a refrénech určitých skladeb a na rytmu hudby. Při rozcvičce instruktor musí choreografii přesně sladit s hudebním rytmem a frázováním. styl si však přidáte vlastní. S ohledem na účastníky můžete trochu snížit rychlost hudby, aniž byste narušili její celistvost a až časem přejít na skutečný počet taktů za minutu, když budou účastníci se sestavou lépe seznámeni.

### *Přínos*

- Zahřeje tělo
- Účastníkům poskytne možnost seznámit se s rytmem, hlavními pohyby, stylem a atmosférou cvičení NRSW (efekt nácviku)
- Umožňuje instruktorům navodit příjemnou a pozitivní atmosféru

### *Vlastnosti*

- Představuje hlavní pohyby NRSW a doba trvání je asi 10 až 15 minut
- Představuje inspiraci a kombinaci ostrovních tanečních stylů a stylizovaný městský sportovní styl
- Představuje různé skladby se zaměřením na různé prvky.
- Nastaveno na konkrétní skladbu
- Rychlost hudby cca 100 – 120 BPM

## II. Silový trénink

Tento silový trénink je velkou zvláštností ve srovnání s klasickou lekcí hip hop. Tato část lekce je zaměřená na posilovací formy. Jednoduchými pohyby se posiluje celé tělo za doprovodu konkrétně vybrané písničky, která by měla motivovat k nejvyšším možným výkonům. Náročnost cviků je přizpůsobována výkonnosti cvičenců a může se případně modifikovat s posilováním v nižších polohách. Trvání této části hodiny je dle uvážení instruktora, ale minimální časová dotace je 15 minut. Zaměření je hlavně na formování problémových partií, jako je například hýždě, břicho, stehna a ruce.

Tento fitness program je velmi vhodnou variantou, jak do taneční hodiny zapojit i silové schopnosti a dovednosti, které bývají často zapomenuty právě v tanečních lekcích. Důležitost silového tréninku v lekcích nejen tanečních by neměla být nikdy opomíjena.

#### *Přínos*

- Zahřeje tělo
- Zlepšuje celkovou fyzickou i psychickou kondici
- Zpestřuje taneční hodinu
- Formuje celé tělo
- Zvyšuje silové schopnosti a dovednosti

### **III. Varianty části „PŘES PARKET“ (Gross The Floor)**

Část „přes parket“ se instruktorům doporučuje, ale není nutná, pokud to rozměry cvičebního sálu nedovolují nebo pokud se účastníci necítí pohodlně při samostatném tanci

v prostorách tělocvičny. Část „přes parket“ může být také prováděna v prostoru skupinově nebo v jiném směru, než je směr z rohu do rohu. Může být prováděna též v malých skupinkách namísto samostatného provedení přes parket. Vlastnosti jsou stejné jako u zahřátí.

Jako tradiční západní hodina tance, část „přes parket“ by měla být vyučována tak, že instruktor vede účastníky jednoho po druhém přes parket, z rohu do rohu, ve stylu učení „následujte vůdce“.

#### *Přínos*

- Zahřeje tělo
- Účastníkům poskytne možnost seznámit se s rytmem, hlavními pohyby, stylem a atmosférou cvičení NRSW (efekt nácviku)
- Účastníci mají možnost si vytvořit vlastní styl Vlastnosti
- Představuje vývoj hlavních pohybů NRSW



#### IV. Workout = choreografie

Taneční sestava NRSW je vytvořená na určitou hudební skladbu, ale nezáleží na synchronizaci s určitou slokou, refrénem nebo hudební frází. Při taneční sestavě NRSW můžete opakovat určité bloky choreografie s využitím různých fází učení, dokud se většina účastníků nechytne. Toto závisí na účastnících a rozhoduje o tom instruktor. Opět je ale hudba velkým stimulem k tanečnímu výkonu.

NRSW je kombinací hudby, jejíž inspirace pochází z černošské hudby, jako je Reggae, Ska, Dub a Ragga spolu s unikátním stylem Hip Hopu a R&B. Záleží na stylu choreografie, která se zrovna bude vyučovat, od toho se odvíjí i styl hudby, vždy by ovšem měla být motivačním prvkem ve výuce dané choreografie. NRSW je rozdělen do choreografických bloků. Každý blok obsahuje pohyby, které se provádějí na 4 až 8 dob hudby.

##### *Přínos*

- Zlepšuje celkovou fyzickou i psychickou kondici
- Učí tancovat
- Zábava pro účastníky

##### *Vlastnosti*

- Skutečná lekce tance trvající cca 30 minut
- Mění se tempo hudby, což umožňuje instruktorovi měnit intenzitu a zaměření pohybu
- Kombinace ostrovních a západních tanečních stylů
- Představení 4 fází učení
- Nastaveno na konkrétní skladbu
- Rychlost hudby cca 100 – 120 BPM (dle tanečního stylu)

## V. Cool down

Choreografie zklidnění je přesně nastavená na určité skladby. Je inspirována hudbou Reggae, hip hop, R'n'B nebo konkrétním hudebním stylem, který koresponduje s charakterem a tématem hlavní choreografie a jejím účelem je, aby se účastníci zklidnili, protáhli a oslavili úspěšnou lekci, zatímco se do těla vrací energie. Je to opakování pohybů z rozcvičky s delším protažením. Zklidnění NRSW by mělo skončit pózou Rockstar dle vlastní volby účastníků a skupinovou oslavou zakončenou úklonem a potleskem.

### *Přínos*

- Pomalu snižuje tepovou frekvenci a vede k zotavení
- Protahuje svaly
- Záživné, pozitivní zakončení

### *Vlastnosti*

- Hudba s pomalejšími, základními rytmy
- doba trvání je cca 10 minut
- Nastaveno na konkrétní skladbu
- Rychlost hudby cca 70 – 90 BPM

### Metody výuky

Metody výuky jsou velmi podobné s klasickou lekcí hip hopu. NRSW má svá určitá pravidla a konkrétní pokyny pro instruktora. Obecně v celé struktuře NRSW je kladen velký důraz na instruktora. Didaktický výstup patří k těm nejdůležitějším. Metody výuky má dokreslit vystupování a osobnost instruktora. Patří sem verbální i nonverbální prostředky.

Zajímavostí je, že systém NRSW v manuálech pro instruktory přímo definuje konkrétní větné formulace k vedení hodiny a dokonce i zakazuje některé výrazy (např. „To nejde“ ...aj.). Z tohoto plyne, že NRSW je opravdu velkou snahou propracovat taneční hodinu hip hopu do nejmenšího detailu, i přestože to může být někdy na škodu.



### *Fáze učení*

#### 1. Rozdělit

- Učte rozdělený blok v pomalém tempu a nejméně dvakrát
- Zhodnoťte, zda to účastníci zvládají a opakujte, dokud pohyby nezvládne většina

#### 2. Složit dohromady

- Učte blok rychle ve skutečném tempu nejméně dvakrát
- Zhodnoťte, zda účastníci blok zvládají a podle potřeby opakujte

#### 3. Od začátku

- Celou sestavu učte od začátku, a to minimálně jednou a v pomalém tempu
- Zhodnoťte, zda účastníci blok zvládají a podle potřeby opakujte

#### 4. Provést

- Celou sestavu učte od začátku ve skutečném tempu nejméně dvakrát
- Zhodnoťte, zda účastníci blok zvládají a podle potřeby opakujte

### *Složky*

- Učení první poloviny po čtyři týdny, druhou polovinu po následující čtyři týdny
- Učení bez změny směru a otoček
- Nízká intenzita hudby pro začínající skupiny
- Vynechávání části „přes parket“ (pokud to nedovoluje velikost sálu nebo čas)
- Do každé skupiny přineste jiné zaměření
- Zrychlete tempo hudby, když se účastníci se sestavou lépe seznámí

Je velmi důležitá synchronizace s hudbou, aby byla emoční intenzita co nejvyšší a aby se účastníci bavili a soustředili, k začátku osmidobé kombinace by měli instruktoři NRSW během fáze „rozvíjení“ využívat začátek sloky nebo fráze. Na začátek připravují instruktoři účastníky odpočítáváním. Hudba a rytmus pomáhají účastníkům rozpoznat, kde začne první krok. Využití refrénu skladby, v němž hudba působí nejsilněji a nejintenzivněji, pomáhá rozvíjet intenzitu a výraz. Refrén skladby je nejlepší využít ve fázi „provedení“ a na konci hodiny, kdy je sestava kompletní. Začít celou sestavu NRSW s refrénem je vrchol hodiny, neboť účastníci mají z hudby pocit uvolnění a svobody.

Na základě dvouleté zkušenosti s vedením lekcí NRSW si troufáme říci, že dovedeme odhadnout většinu potřeb klientů. A zároveň jsme si ověřili, že lidem se tento projekt líbí a opakovaně navštěvují tyto lekce. Díky půlročním obměnám tanečních stylů choreografie je tato lekce NRSW velmi atraktivní a žádanou. I přestože bývají choreografie někdy velmi náročné. Díky postupnému systematickému učení je náročnost neodradí. V dnešní době jsou velice oblíbené spíše formy aerobního typu a to hlavně formovací, a naopak jakékoliv taneční formy nejsou až tak atraktivní.

Musíme ale zároveň konstatovat, že i když je návštěvnost relativně ucházející, tak stejně na posilovacích a formovacích hodinách jsou sály naplněny daleko více. Je pravdou, že tanec jako takový není opravdu nejzdravější formou pro pohybový aparát, ale má veliký vliv na psychický stav člověka, což je v dnešní době velmi důležité.

## 6 Hypotéza

- č.1 Výběr hip hop tanečních kurzů ve fitness centrech bude spíše vyhledávat mladší věková generace od 11 do 18let a to hlavně za účelem napodobit a ztotožnit se s současnými hudebními a módními trendy, které uvádějí televizní a internetové zdroje.
- č.2 Starší věková generace (nad 18let) navštěvující taneční kurzy hip hop ve fitness centrech nebude mít hip hop jako životní styl, ale pouze jako pohybovou aktivitu pro zlepšení kondice a odreagování.
- č.3 Jestliže je respondent členem taneční skupiny, hip hop je jeho životním stylem a tuto pohybovou aktivitu vykonává za podobným účelem jako klientka komerčních tanečních kurzů.
- č.4 Obě skupiny dotazovaných budou mít podobnou intenzitu prožitku z tance, i přestože hip hop nemusí být jejich životním stylem.



## 7 Výzkum

Výzkum je zaměřen na konkrétní část klientely různého věku navštěvující taneční kurzy ve fit centrech a nebo na ty, kteří jsou členem taneční skupiny. Zkoumání bylo zaměřeno hlavně na životní styl. Jedná se zejména o styl oblékání a trávení volného času a zároveň využití i jiných pohybových forem, které jsou buď jako současným doplňkem nebo v minulosti mohly být přípravou pro hip hop. Důležitým předmětem zkoumání je také to, za jakým účelem vykonávají tuto pohybovou aktivitu v komerčních kurzech a v tanečních skupinách. Výzkumné skupiny jsou dvě.

V první skupině (dále už jen I.skupina) se jedná o skupinu klientek navštěvující komerční taneční kurzy hip hop ve fitness centru různého věkového rozmezí, které většinou navštěvují tyto taneční lekce pouze 1x týdně. Tuto pohybovou aktivitu mají jen jako určité pohybové vyžití ve svém volném čase, bez nějakých velkých ambic na soutěžní úroveň.

Druhá skupina (dále už jen II.skupina) jsou ženy, které jsou členkami tanečních skupin. Jejich trénink bývá 2 až 3x týdně. Náplň jejich taneční lekce je systematičtější a cílený pro závodní úroveň. Je to jejich hlavní pohybová aktivita ve volném čase.

### 7.1 Metodika

Pro výzkum byla zvolena metoda dotazníku a řízený rozhovor s profesionální tanečnicí. Obě tyto metody by se měly vzájemně doplnit a vzájemně ověřit. Čím větší je počet respondentů, tím vyšší by měla být celková validita dotazníku.



**a) Dotazník**

Forma dotazníku je v tomto případě nejvhodnější variantou, jak zjistit u většího počtu respondentů více informací. Dotazník byl rozdán 66 respondentům, z toho bylo 33 žen patřících do I.skupiny a 33 do II.skupiny. Vyplnily ho bezprostředně po tanečním kurzu hip hopu jak ve fitness centru tak i po tréninku taneční skupiny. Vrácených dotazníků bylo 66. Vyplnění trvalo cca 15 minut. V dotazníku bylo použito 23 otázek s různým zaměřením na životní styl a na využití volného času. Jedná se o kombinovanou anonymní variantu dotazníku. Odpovědi mohou být konkrétně definované nebo je zde možnost zaškrtování, což dává volnost respondentovi k jeho odpovědi a zároveň mu usnadňuje možnost výběru odpovědi.

Zpracování informací z dotazníku je jak písemnou tak grafickou formou. Vzhledem k velkému množství odpovědí, jsou důležité i sebemenší detaily a souvislosti, jako je např. věk a kombinace různých odpovědí. Jedná se hlavně o pestrost pohybového vyžití respondenta, tak i o jeho stylu oblékání. (zmíněný dotazník je uveden v přílohách na str. č.115)

**b) Řízený rozhovor**

Řízeným rozhovorem je možné si ověřit některé skutečnosti vycházející z výzkumu dotazníkem. Zároveň je možné srovnat odpovědi tanečníka profesionála s odpověďmi tanečníků laiků. Otázky pro řízený rozhovor jsou identické s otázkami, které jsou v dotazníku. U řízeného rozhovoru je větší variabilita odpovědí a reakcí, které bohužel není možné zjistit z pouhých dotazníků. Proto je řízený rozhovor vhodným doplňkem k anonymnímu dotazníku. Tento rozhovor trval cca jednu hodinu.

Validita řízeného rozhovoru je větší, než je klasického anonymního dotazníku, jelikož je rozhovor řízený a tazatel má možnost pružně reagovat na vyskytlé problémy a reakce dotazovaného.

## 8 Souhrn výsledků

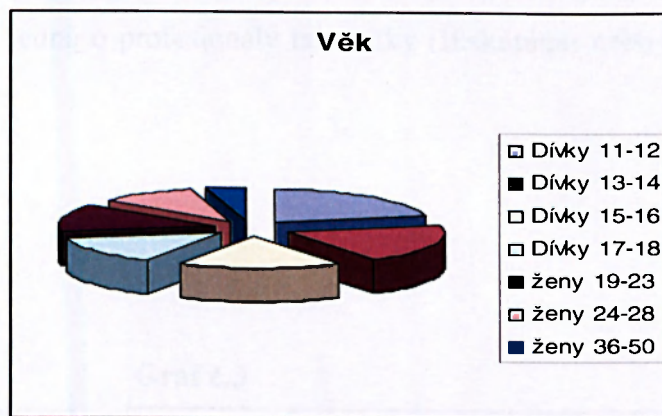
I přestože zadání dotazníku bylo úvodním proslovem tak i písemným úvodem nad otázkami, tak někteří respondenti zaškrtnuli více odpovědí, než bylo povoleno. Tím se stal dotazník zajímavějším z hlediska odpovědí a konečného výsledku, ale bohužel ztížilo to práci při zpracování dat z výzkumu.

Dotazník vyplnilo 66 respondentů navštěvujících taneční kurzy hip hop. Věková generace se pohybuje od 11 let až po 50 let (viz. tabulka a graf č.1). Všichni respondenti jsou ženy. Bohužel se nenaskytla možnost dát dotazník opačnému pohlaví, i přestože tyto kurzy v menší míře navštěvují i muži. Mezi respondenty byly jak studenti tak i pracující osoby. (viz. tabulka a graf č.2).

**Tabulka č.1**

Věk	
Dívky 11-12 let	13
Dívky 13-14 let	11
Dívky 15-16 let	13
Dívky 17-18 let	11
Ženy 19-23 let	8
Ženy 24-28 let	6
Ženy 36-50 let	4

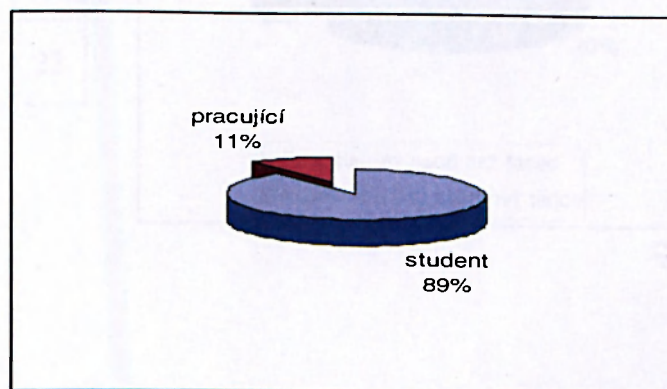
**Graf č.1**



**Tabulka č.2**

Skupiny dotazovaných	
Studenti	59
Pracující	7

**Graf č.2**



## 8.1 Výsledky výzkumu

### Ot.č.1: Provozujete aktivně jiný sport než tanec?

(viz. Tabulka a graf č.3)

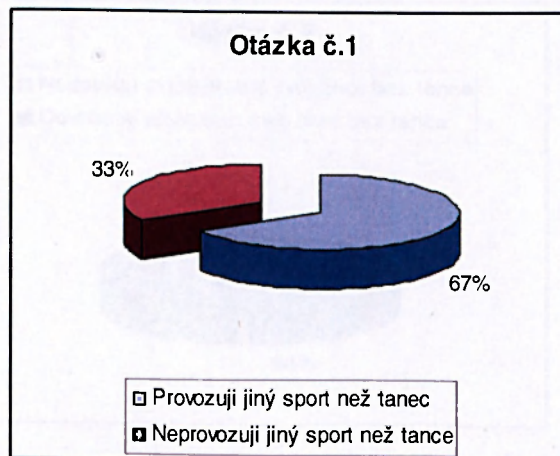
Většina (67%) respondentů provozuje jinou pohybovou aktivitu než je hip hop. Nejvíce se objevoval aerobik, tenis, běh, cyklistika a míčové hry. V malé míře se v odpovědích objevily i jiné sporty jako jsou např. in-line, lyže, karate, horolezectví a jezdeckví. Ovšem tyto odpovědi se neopakovaly více než jednou. Zbylých 33% mají jako pohybovou aktivitu pouze hip hop.

U této otázky je patrné, že pro velkou část respondentů hip hop není jedinou pohybovou aktivitou, i přestože se jedná o profesionály tanečníky (II.skupina) nebo o začátečníky (I.skupina).

Tabulka č.3

<i>Ot.č.1 Provozujete aktivně i jiný sport než tanec?</i>	
Provozují jiný sport než tanec	44
Neprovozují jiný sport než tanec	22

Graf č.3





**Ot.č.2 : Dovedete si svůj život představit bez tance?**

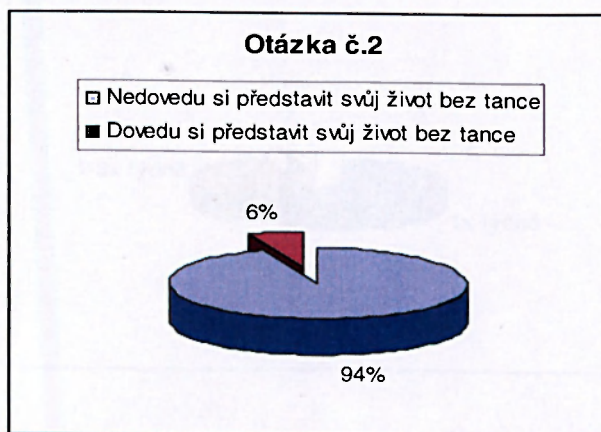
(viz. Příloha, Graf č.4)

Pouze 6% respondentů si dovedou svůj život představit bez tance a zbylých 94% si svůj život nedovede bez tance představit. I přestože byla odpověď pouze ano nebo ne, tak někteří připsali k odpovědi ne ještě poznámku: „je to pro mě vše“ a nebo přikreslily „smajlíka“ či smějící se sluníčko.

Z tohoto lze usuzovat, že někteří dotazovaní měli velikou potřebu sdělit své nadšení a lásku k tanci. Je zde vidět, že I.skupina má více času na jiné sporty než je hip hop. II.skupina má více času zaplněna hip hopem, takže ostatní sporty jsou pouze doplňkem.

**Tabulka č.4**

<b>Ot.č. 2 Dovedete si představit svůj život bez tance?</b>	
Nedovedou si představit svůj život bez tance	4
Dovedou si představit svůj život bez tance	62

**Graf č.4**



**Ot.č.3 : Jak často navštěvujete taneční kurzy hip hop?**

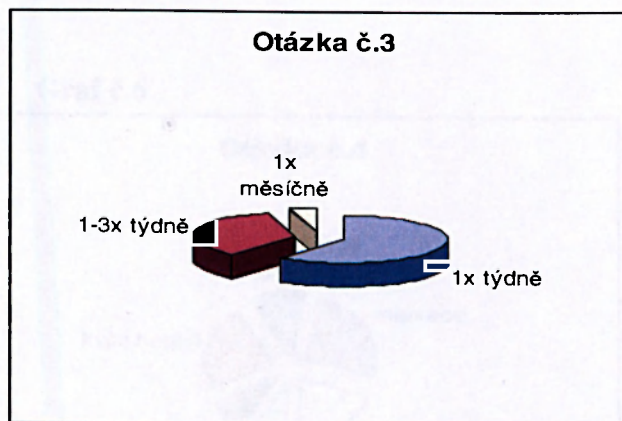
(viz. Tabulka a graf č.5)

65% respondentů navštěvuje taneční kurzy hip hop 1 x týdně, 35% 2-3 x týdně a 5% 1 x měsíčně.

Z odpovědí je patrné, že pracující respondenti navštěvují kurzy 1x měsíčně a naopak studující mají daleko více času na navštěvování těchto kurzů. 2-3 x týdně do kurzů většinou chodí ti, kteří jsou součástí nějaké taneční skupiny nebo nemají žádnou jinou nadstandardní pohybovou aktivitu než je hip hop. Kdežto 40 respondentů má ve svém volném čase více zájmů a širší spektrum volnočasových aktivit.

**Tabulka č.5**

<b>Ot.č.3 Jak často navštěvujete taneční kurzy hip hopu?</b>	
1 x týdně	40
1-3 x týdně	23
1 x měsíčně	3

**Graf č.5**

**Ot.č.4 : Za jakým hlavním účelem tancujete?**

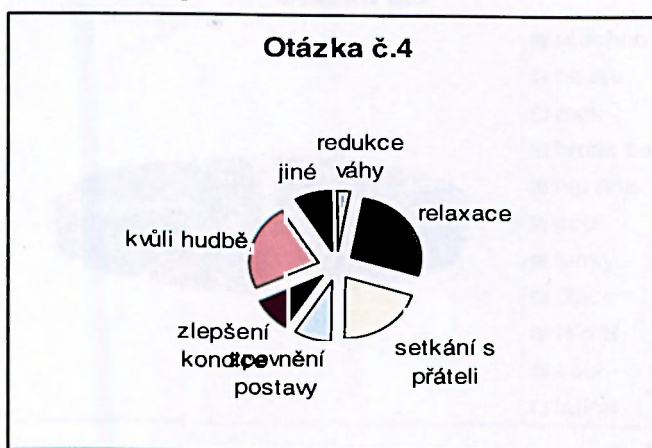
(viz. Tabulka a graf č.6)

Velmi podobné důvody za jakým účelem dotazovaní tancují byly relaxace, setkání s přáteli a kvůli hudbě. Dalším bylo zlepšení kondice a zpevnění postavy a na posledním místě je redukce váhy a jiné. Zde většina dotazovaných odpovídala více možnostmi. Ve většině případů se stále opakovala kombinace relaxace a setkání s přáteli.

Z této otázky je patrné, že kurzy hip hop navštěvuje určitá sociální skupina vyhledávající tento druh společnosti a zároveň při něm psychicky relaxují. I k této otázce někteří respondenti připsali např. „je to součást mojí osoby“, „baví mě to“, „tanec je prostě nejlepší“, „naučím se něco nového“.

**Tabulka č.6**

<b>Ot.č.4 Za jakým hlavním účelem tancujete?</b>	
Redukce váhy	3
Relaxace	17
Setkání s přáteli	11
Zpevnění postavy	8
Zlepšení kondice	13
Kvůli hudbě	21
Jiné	8

**Graf č.6**

**Ot.č.5. : Jaký je Váš nejoblíbenější hudební styl?**

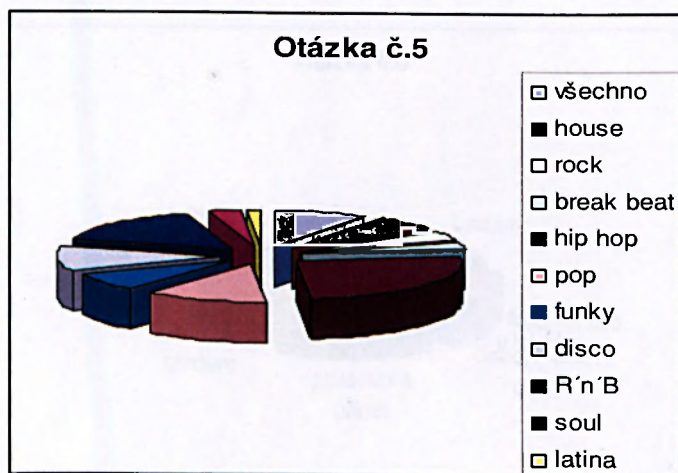
(viz. Tabulka a graf č.7)

Opět u této otázky bylo zaškrtnuto více hudebních stylů a jejich různé kombinace. Někteří dotazovaní odpověděli, že jejich hudební styl je vše a tím se vyhnuli konkrétní odpovědi. Nejvíce byl zastoupený hip hop. V pořadí byly další hudební styly jako je R'n'B a disco. Vyskytly se i další žánry, jako je např. rock, soul, house, break beat, latina, pop, funky, ale jejich zastoupení napsalo pouze 1 až 3 respondenti.

V této otázce je potvrzení hudebního stylu hip hop. Potvrzuje to alespoň malou zaměřenost respondentů na tento životní styl. Už jen proto že tento hudební žánr je součástí hip hopové kultury a to v mnoha případech může úzce souviset s životním stylem.

**Tabulka č.7**

<b>Ot.č.5 Jaký je Váš nejoblíbenější hudební styl?</b>	
Všechno	42
House	10
Rock	2
Break beat	4
Hip hop	55
Pop	42
Funky	39
Disco	38
R'n'B	52
Soul	6
Latina	2

**Graf č.7**



**Ot.č.6. : Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?**

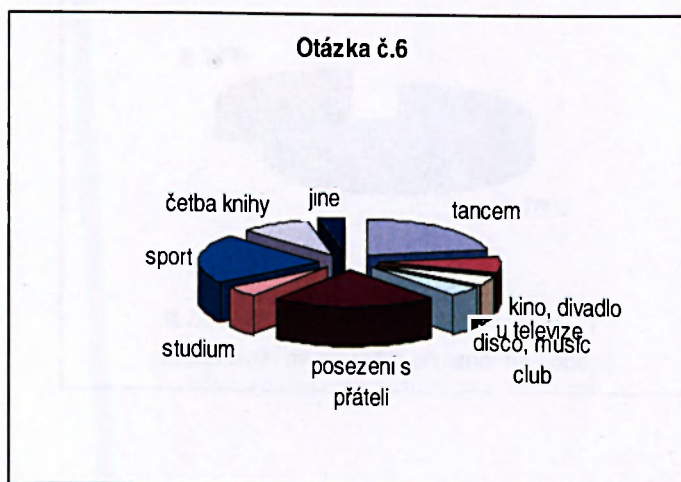
(viz. Tabulka a graf č.8)

V této otázce se opět opakuje obdobná situace jako u otázky č.4. Zde vidíme ověření odpovědí respondentů. Většina dotazovaných odpověděla, že svůj volný čas nejčastěji tráví posezením s přáteli a tancem. Další častou odpovědí byl sport, což se opět zpětně ověřují odpovědi z otázek č.1, č.3, č.12, č.15. V menší míře už byla odpověď četba knihy. Nejméně dotazovaných mělo odpověď kino, divadla, disco, televize, studium a jiné.

Z této otázky plyne, že většina respondentů dává přednost, před sledováním televize, navštěvováním hudebních klubů atd. společenským událostem, jako je právě například taneční kurz hip hop.

**Tabulka č.8**

<b>Ot.č.6 Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?</b>	
Tancem	19
Kino, divadlo	6
U televize	4
Disko, music club	4
Posezení s přáteli	19
Studium	4
Sport	19
Četba knihy	8
Jiné	3

**Graf č.8**



**Ot.č.7. : Záleží Vám při tanci na tom, co máte na sobě?**

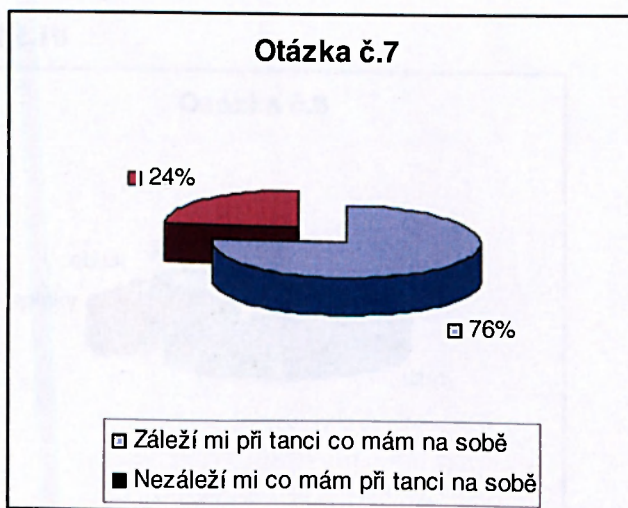
(viz. Tabulka a graf č.9)

Většině (76%) respondentů záleží co mají při tance na sobě. Pro zbylé dotazované (24%) to není až tak důležité.

Toto otázkou můžeme vnímat, jak náš způsob oblékání souvisí s hip hopovou kulturou. Opět jsme u životního stylu týkající se oblékání, což je pro většinu nedílnou součástí hip hopového tance.

**Tabulka č.9**

<b>Ot.č.7 Záleží Vám při tanci, co máte na sobě?</b>	
Nezáleží mi při tanci na tom co mám na sobě	16
Záleží mi při tanci co mám na sobě	50

**Graf č.9**

**Ot.č.8. : Jaký styl oblékání v běžném životě preferujete?**

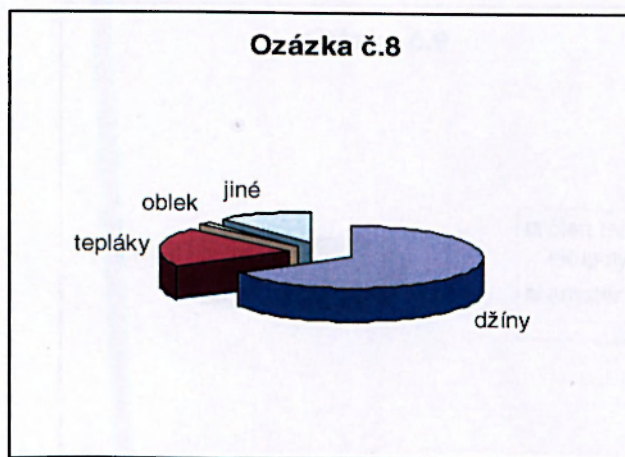
(viz. Tabulka a graf č.10)

Předpokládanou odpovědí více než poloviny dotazovaných by džíny. Tepláky preferuje méně než jedna třetina respondentů. Další odpověď byla nekonkrétní (jiné). Pouze jeden dotazovaný odpověděl, že preferuje oblek.

Džíny jsou a bez pochyby budou patřit k životnímu stylu nejen mladých lidí. Nikoho tento výsledek ani nemůže překvapit. Mají velkou tradici již od konce 19.století. Ovšem záleží velmi na tom, jaký střih džínů respondent měl na mysli při této odpovědi.

**Tabulka č.10**

<i>Ot.č.8 Jaký styl oblékání v běžném životě preferujete?</i>	
Džíny	42
Tepláky	13
Oblek	1
Jiné	10

**Graf č.10**

**Ot.č.9. : Jste členem nějaké taneční skupiny?**

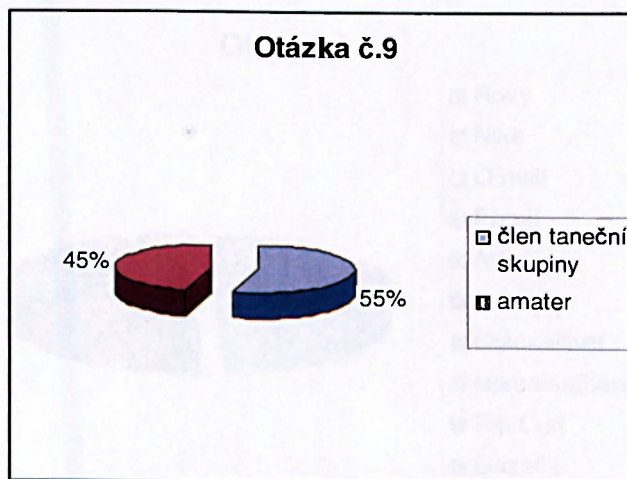
(viz. Tabulka a graf č.11)

Více než polovina (55%) dotazovaných je členem nějaké taneční skupiny. Zbýlých 45% respondentů tancují pouze jako laici ve svém volnu.

Zde je patrné, že pokud se respondent tanci věje profesionálně nebo pouze komerčně, tak tento moment není až tak rozhodující v otázce životního stylu. Ale rozdíl zde můžeme vidět ve frekvenci návštěvností tanečních kurzů. Laici mají na tuto pohybovou aktivitu čas většinou pouze jedenkrát týdně na rozdíl od „poloprofíků“.

**Tabulka č.11**

<b>Ot.č.9 Jste členem nějaké taneční skupiny?</b>	
Člen taneční skupiny	36
Amatér	30

**Graf č.11**



**Ot.č.10. : Jaká je Vaše oblíbená značka oblečení?**

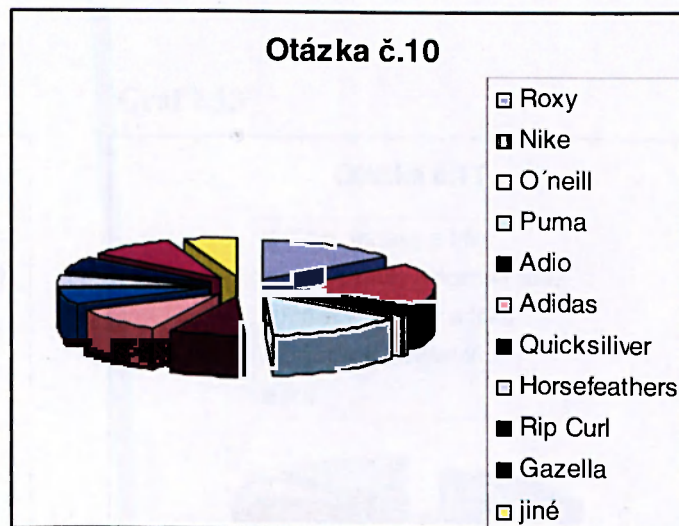
(viz. Tabulka a graf č.12)

Nejvíce respondentů má oblíbenou značku oblečení Nike. Velmi těsně je značka Puma a Roxy. Další značky mají v oblibě jeden až pět respondentů. Jedná se sestupně o Adio, Adidas, Horsefeathers, Quicksilver, Rip Curl, Gazela, O'neill a jiné. Mezi jiné značky dotazovaní napsali vždy jen po jednom značky HM, zarra, Esprit, Fishbone, Animal, Alpine Pro a no name.

U těchto značek je vidět, že rozmanitost oblékání je velmi široká. I přestože si více než 20 žen vybrala dražší a módnější značku, tak zároveň ale zaškrtnly i levnější varianty značek. Zaškrtnutá minimální kombinace 4 až 5 značek s různou cenovou úrovní byla více než u jedné třetiny žen. Tady se i prolínalo více módních stylů.

**Tabulka č.12**

<b>Ot.č.10 Jaká je Vaše oblíbená značka oblečení?</b>	
Roxy	13
Nike	20
O'neill	1
Puma	19
Adio	10
Adidas	13
Quicksilver	5
Horsefeathers	7
Rip Curl	8
Gazella	6
Jiné	5

**Graf č.12**



**Ot.č.11. : Jaké oblečení nejčastěji nosíte do školy/práce?**

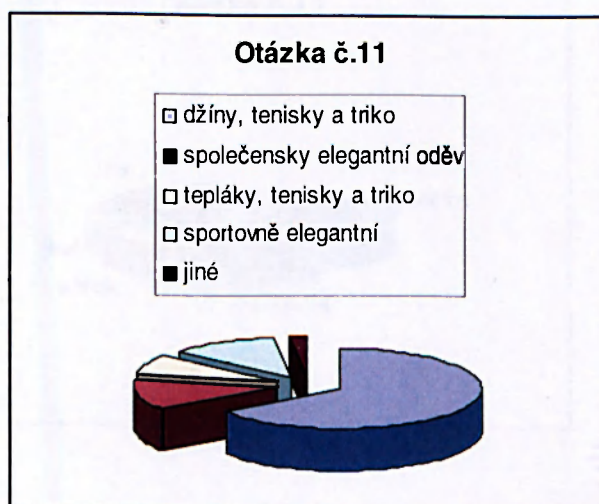
(viz. Tabulka a graf č.13)

Více než polovina respondentů odpověděla, že jejich nejčastějším oblečením do školy nebo do práce je džíny, tenisky a triko. Méně než 9 osob odpovědělo na tuto otázku sportovně elegantní a 6 osob nosí společensky elegantní oděv. Tepláky, tenisky a triko nosí pouze 5 osob. Jen 2 respondenti nosí do školy/práce sukni.

Touto otázkou jsme opět ověřili otázku č.8, kde většina dotazovaných měla odpověď džíny. Z toho plyne, že v dnešní době, ať už jdete do zaměstnání nebo školy, tak se džíny považují za vhodný oděv. Nevyplyvá z toho, že to nutně musí být hip hopový životní styl, pokud nosíte džíny, i když džíny k této kultuře bezesporu patří.

**Tabulka č.13**

<b>Ot.č.11 Jaké oblečení nejčastěji nosíte do školy/práce?</b>	
Džíny, tenisky a triko	42
Společensky elegantní oděv	7
Tepláky, tenisky a triko	5
Sportovně elegantní	9
Jiné	2

**Graf č.13**

**Ot.č.12. : Jaké nosíte nejčastěji módní doplňky na tancování?**

(viz. Tabulka a graf č.14)

Jedna třetina respondentů nosí jako doplněk na tancování potítka. Čtvrtina respondentů odpověděla, že jako módní doplněk nenosí nic. Méně než čtvrtina odpověděla, že nosí kšiltovku, šátek a jiné. Mezi jiné odpovědi například patřily návleky, kde odpověděli pouze dva respondenti.

Potítka patří nejen do tenisu, ale právě na hodinách hip hopu je můžeme vidět na mnoha lidech, kde většinou ani nevyužívají jejich funkci. Z toho můžeme usuzovat, že doplňky, jako jsou potítka, kšiltovka a návleky doladují hip hopový styl při tanci. Není to však podmínkou, že kdo nenosí na tréninky hip hopu potítka, není jeho životní styl hip hop a naopak.

**Tabulka č.14**

<b>Ot.č.12 Jaké nosíte nejčastěji módní doplňky na tancování?</b>	
Potítka	25
Kšiltovka	13
Šátek	6
Jiné	1
Nic	21

**Graf č.14**

**Ot.č.13. : Kdybyste měl/a možnost jet na hory, co byste si vybral/a za sport?**

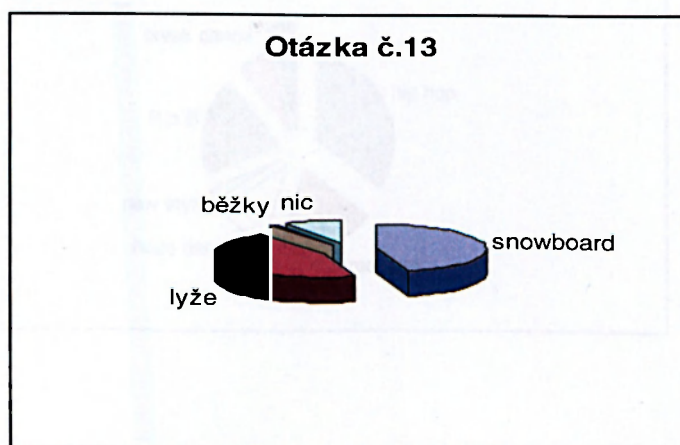
(viz. Tabulka a graf č.15)

Zde jsou odpovědi vyrovnané. 30 respondentů, kdyby jeli na hory, tak by si vybrali snowboard a 30 lyže. 5 lidí odpověděli, že by si na horách nevybrali žádný ze zmíněných sportů a pouze jen odpověděl, že by si zalyžoval na běžkách, což je velice škoda.

Výsledkem této otázky je spíše to, že snowboard a lyže vedou ve výběru zimních sportů při pobytu na horách. Zmíněných 5 osob, které si nevybrali žádný zimní sport mají velké zastoupení v ostatních nejen letních sportech, jako je například tenis, aerobik a cyklistika. U mladší věkové generace převládá snowboard a starší ročníky si spíše vybraly lyže. Snowboard určitě patří k životnímu stylu dnešní mládeže.

**Tabulka č.15**

<i>Ot.č.13 Kdybyste měl/a možnost jet na hory, co byste si vybral/a za sport?</i>	
Snowboarding	33
Lyžování	33
Běžky	1
Nic	6

**Graf č.15**



**Ot.č.14. : Ve kterém tanečním stylu se cítíte nejlépe?**

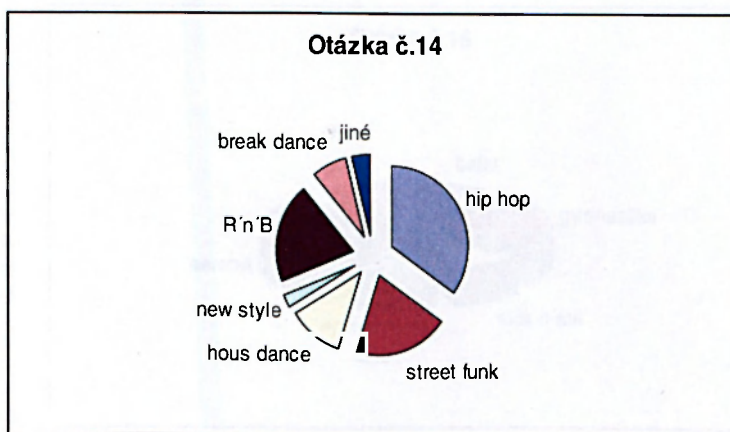
(viz. Tabulka a graf č.16)

Hip hop jako nejbližší taneční styl si vybrala celá jedna třetina respondentů. Méně než jedna čtvrtina si vybrala R'n'B a street funk. Většinou všichni tito zástupci byly v kombinaci odpovědí u více než poloviny respondentů. Pak už byly pouze sestupně za sebou house dance, break dance, new style a jiné. Mezi jiné patřili například latina, tuto odpověď dali pouze dvě ženy ve věku 23 a 26 let.

Opět zde ověřujeme, že hip hop je velmi oblíbený taneční styl a doplňuje jej R'n'B a street funk. Všechny tyto formy tanečních forem patří k hip hopové kultuře.

**Tabulka č.16**

<b>Ot.č.14. Ve kterém tanečním stylu se cítíte nejlépe?</b>	
Hip hop	35
Street funk	20
House dance	11
New style	3
R'n'B	20
Break dance	7
Jiné	3

**Graf č.16**



**Ot.č.15. :** *Měl/a jste v dětství zkušenost s nějakým jiným sportem, než je hip hop?*

*S jakým?*

(viz. Tabulka a graf č.17)

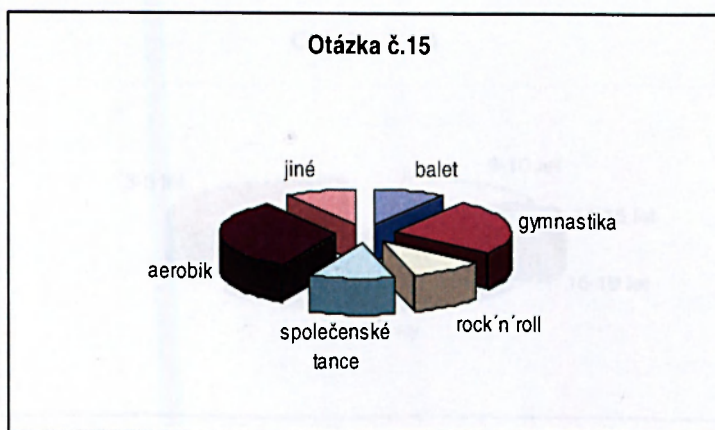
Gymnastika a aerobik jsou základním sportem více než jedné čtvrtiny respondentů. Balet, Rock'n'Roll, společenské tance a jiné jsou velmi vyrovnané. Mezi jiné patří tenis, basketball, florball, volejbal, atletika, fotbal.

Zajímavé je, že i když relativně velká část v dětství provozovala úplně jinou pohybovou aktivitu než je hip hop, tak se v dospívajícím věku dali na hip hop. Bez pochyby to svým způsobem souvisí s věkem. A zároveň je vidět v dětství velký vliv gymnastiky a aerobiku.

**Tabulka č.17**

<i><b>Ot.č.15 Měl/a jste v dětství zkušenost s nějakým jiným sportem, než je hip hop? S jakým?</b></i>	
Balet	10
Gymnastika	25
Rock'n'Roll	10
Společenské tance	12
Aerobik	32
Jiné	12

**Graf č.17**



**Ot.č.16. : Kolik let se tanci věnujete?**

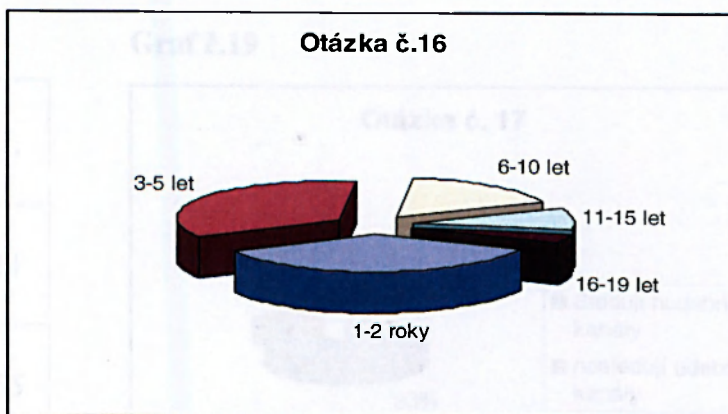
(viz. Tabulka a graf č.18)

Více než jedna třetina dotazovaných se tanci věnuje 1-2 roky. Jedna třetina respondentů věnuje tanci 3-5 roky. 11 žen se tanci věnuje již 6-10 let. 6 žen se tanci věnuje 11-15 let a 3 ženy 16-19 let.

Ty které tancují 1-2 roky jsou převážně mladší generace, ale mezi nimi si objevily i starší věkové generace (36,45 a 50). 3-5let tancují většinou věkové generace od 14 let až po 23 let. Nad 10 let věnování se tance patří samozřejmě starší generace nad 21 let až po 36.

**Tabulka č.18**

<b>Ot.č.16 Kolik let se tanci věnujete?</b>	
6-10 let	11
11-15 let	6
16-19 let	3
1-2 roky	23
3-5 let	23

**Graf č.18**

**Ot.č.17. :** *Sledujete hudební kanály jako např. MTV, VH1, Óčko...?*

(viz. Tabulka a graf č.19)

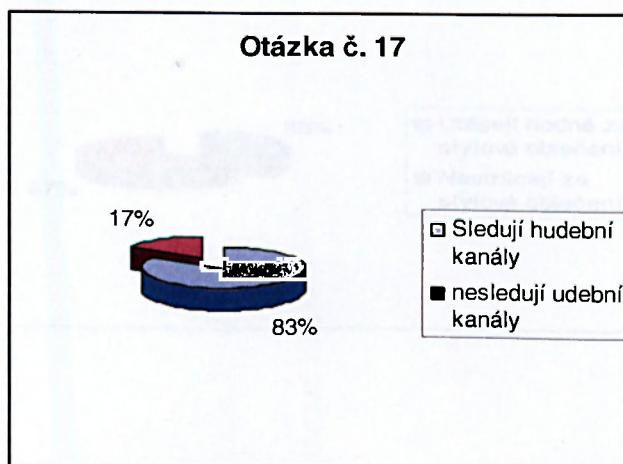
83% respondentů sleduje hudební kanály a zbylých 17% nesleduje tyto kanály.

V této otázce není zmíněno, ze jakým účelem tyto hudební programy sledují či nesledují, ale už od konkrétních názvů kanálů lze usuzovat, jakou poslouchají tito lidé hudbu. Na MTV a podobných programech se hraje především hudba populární a k té patří i tak zvaná hudba „černá“, což je hip hop, R’n’B atd. Tímto způsobem se dá tedy usuzovat, že poslouchají hip hop nebo ji podobnou hudbu a zároveň navštěvují kurzy hip hopu. Znamená to, že hip hop jako pohybovou aktivitu doprovází hudba, kterou si pouštějí i mimo hiphopový taneční kurz.

**Tabulka č.19**

<i>Ot.č.17 Sledujete hudební kanály jako např. MTV, VH1, Óčko...?</i>	
Sledují hudební kanály	11
Nesledují hudební kanály	55

**Graf č.19**





**Ot.č.18. : Utratíte hodně peněz za stylové oblečení na tancování?**

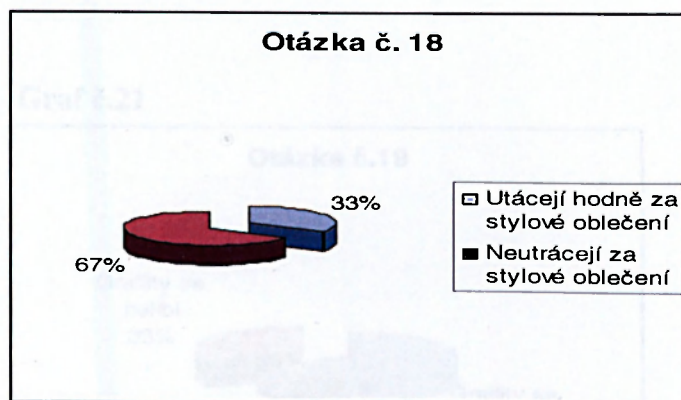
(viz. Tabulka a graf č.20)

67% respondentů utratí hodně za stylové oblečení na tancování a 33% neutrácí.

Co se týče tancování je zajímavé, že 33% procent dotazovaných neutrácí za tento druh oblečení. Většinou jim stačí jedny volné tepláky a triko, což jim vystačí na trénink, který je většinou jednou týdně. Zase ale naopak těch 67% musí mít stylové oblečení a zároveň to potvrzuje otázku č.10, kde bylo velké zastoupení dražších sportovních značek, které se specializují i na hip hop.

**Tabulka č.20**

<b>Ot.č.18 Utratíte hodně peněz za stylové oblečení na tancování?</b>	
Utrácejí hodně za stylové oblečení	22
Neutrácejí hodně za stylové oblečení	44

**Graf č.20**



**Ot.č.19. : Líbí se Vám graffiti (např. na metru, zdech aj.)?**

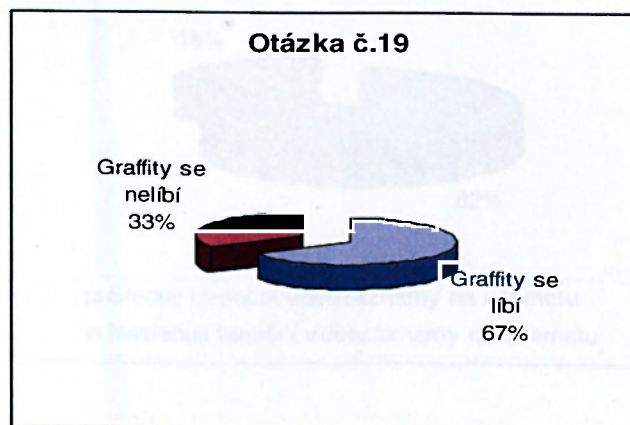
(viz. Tabulka a graf č.21)

67% dotazovaných se graffiti líbí. 33% se graffiti nelíbí, jednalo se především o starší generaci, až na pár výjimek z mladší generace. Při rozdávání dotazníku byli respondenti upozorněni, že graffiti je myšleno velké, barevné nápisy a ne „čmáranice“ neboli „tegy“.

Z historie už víme, že graffiti úzce souvisí s hip hopovou kulturou. Můžeme zde vidět, že většině se tato forma výtvarného umění líbí. Což znamená, že už se této většině líbí i taneční a hudební styl hip hop. Takže hip hop tímto hraje velikou roli v životě některých respondentů. Ovšem stále je tu těch 33%, který se sice hip hop líbí jako pohybová aktivita a poslouchají i tuto hudbu, ale graffiti není pro ně libou formou umění.

**Tabulka č.21**

<b>Ot.č.19 Líbí se Vám graffiti (např. na metru, zdech aj.)?</b>	
Grafity se líbí	44
Grafity se nelíbí	22

**Graf č.21**

**Ot.č.20. : Sledujete taneční videozáznamy na internetu?**

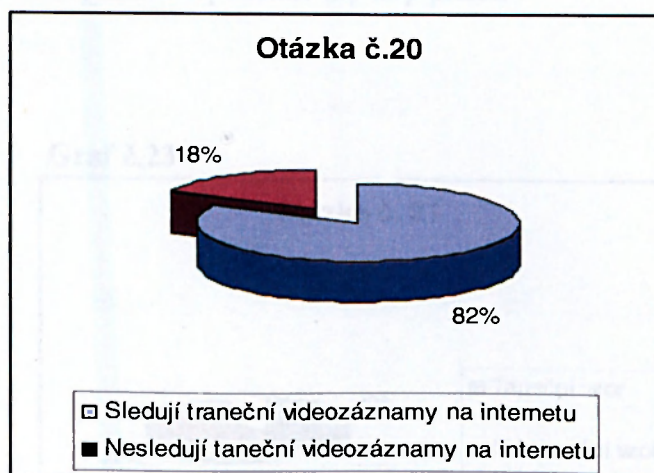
(viz. Tabulka a graf č.22)

82% dotazovaných sleduje taneční videozáznamy na internetu. Pouze 18% tyto videozáznamy nesleduje. Ti co nesledují na různých internetových stránkách videa, byli většinou starší 36 let.

Opět mladší generace má více času a chuti, vyhledávat a sledovat taneční videa. Jedná se svým způsobem o určité využití svého volného času, což už je další aktivita týkající se hip hopové kultury. Sledování nových tanečních trendů na videozáznamech je i důležité pro vlastní sebereflexy. Porovnání vlastních výkonů i s jinými tanečníky.

**Tabulka č.22**

<b>Ot.č.20 Sledujete taneční videozáznamy na internetu?</b>	
Sledují taneční videozáznamy na internetu	54
Nesledují taneční videozáznamy na internetu	12

**Graf č.22**

**Ot.č.21. : Máte nějaký taneční vzor?**

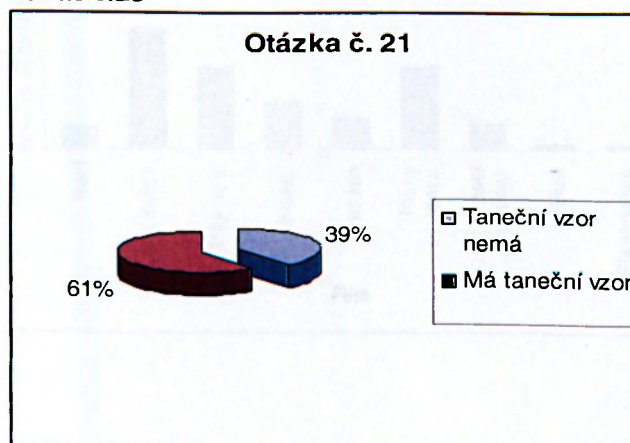
(viz. Tabulka a graf č.23)

61% respondentů má nějaký taneční vzor. Převážně se jednalo o jejich instruktory hip hop. Opět zde hraje velkou roli věk. Většina mladších respondentů má právě svou lektorku tance za vzor a naopak čím byli respondenty starší, tím více se v dotazníku objevovalo zahraničních jmen. 39% dotazovaných nemá žádný taneční vzor. Objevovala se jména Janet Jackson (zpěvačka USA), Michael Jackson (zpěvák, USA), Madona (zpěvačka, USA), Qusha (tanečnice, Leona Kvasnicová, ČR), Chris Braun (zpěvák, USA), Uher (zpěvák, USA), Yemi (tanečník, původ jižní Afrika, nyní ČR), Beonce (zpěvačka, USA), J-Lo (Jennifer Lopez, zpěvačka, původ Portoriko, nyní USA), Sophia Boutella (tanečnice, původ Alžírsko, nyní Francie), Channing Tatum (tanečník s Let's dance, USA), Ciara (zpěvačka, USA)

Díky této otázce můžeme vidět, jak je pro mladší věkovou generaci důležitý instruktor, který jim v podstatě dává velký vzor. Ve srovnání o trochu starší generaci je poznat myšlenkový posun v před a hledání si vyšších úrovní pohybového zvládnutí tohoto tance. Nejvíce je poznat vliv USA, odkud v podstatě hip hop přišel.

**Tabulka č.23**

<b>Ot.č.21 Máte nějaký taneční vzor?</b>	
Má taneční vzor	40
Nemá taneční vzor	26

**Graf č.23**



**Ot.č.22. : Jaký je Váš nejoblíbenější film s taneční tematikou?**

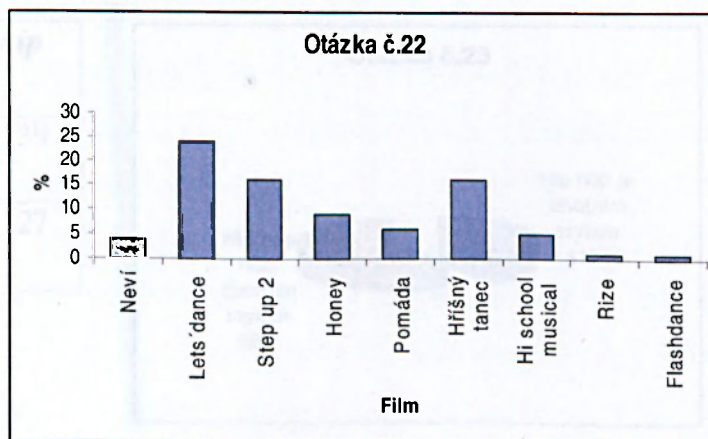
(viz. Tabulka a graf č.24)

Na tuto otázku bylo většinou více než jedna odpověď. Nejvíce respondentů (24 osob) napsalo Let's dance v kombinaci s pokračováním tohoto filmu Step up 2. Stejný počet respondentů (16 osob) jako Step up 2 napsalo Dirty dancing (Hříšný tanec). Devět dotazovaných napsalo starší film s taneční tematikou Honey. Dále sestupně byly napsány filmy Pomáda (6 osob), High school musical (5 osob), Rize (1 osoba), Flashdance (1 osoba). Zbytek respondentů nenapsalo nic. V tabulce je tato odpověď vede jako – neví.

Díky vypsáním filmům jsme zjistili, že éra Hříšného tance, Flashdance a Pomády již byla překonána a mladá generace má v oblibě novější filmy s aktuálnějšími hity a hip hopovým tancem. Opět odpovědi souvisely s věkem. Mladší část dotazovaných má raději novější filmy.

**Tabulka č.24**

<b>Ot.č.22 Jaký je Váš nejoblíbenější film s taneční tematikou?</b>	
Neví	4
Lets'dance	24
Step up 2	16
Honey	9
Pomáda	6
Hříšný tanec	16
High school musical	5
Rize	2
Flashdance	2

**Graf č.24**



**Ot.č.23. : Řekl/a byste o sobě, že hip hop je Váš životní styl?**

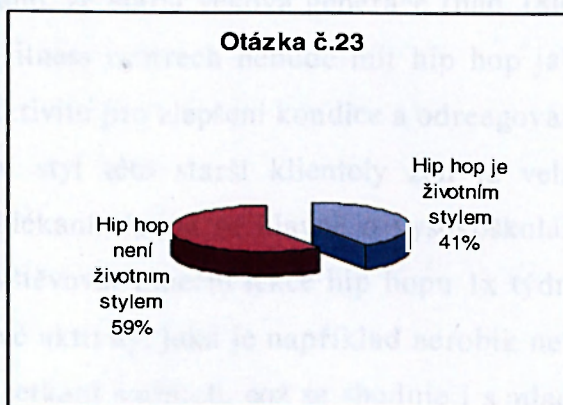
(viz. Tabulka a graf č.25)

Více než polovina (59%) respondentů by o sobě řekla, že hip hop je jejich životní styl. Méně než polovina (41%) dotazovaných nebere hip hop jako svůj životní styl, i přestože navštěvují taneční kurzy hip hopu a poslouchají tuto hudbu.

Zase můžeme v této otázce vnímat vliv věku na odpověď. Jedná se opět o přímou úměru. Čím mladší je respondent, tím více se přiklání k hip hopovému životnímu stylu. Ovšem není to podmínkou. Respondenti věnující se hip hopovému tanci více jak 5 let, tak se také přiklánějí k tomuto životnímu stylu. Jedná se především o osoby, které jsou i součástí nějaké taneční skupiny.

**Tabulka č.25**

<b>Ot.č.23 Řekl/a byste o sobě, že hip hop je Váš životní styl?</b>	
Hip hop není životním stylem	39
Hip hop je životním stylem	27

**Graf č.25**

## 9 Diskuse

K získání údajů, které vedly k posouzení a splnění cíle diplomové práce, byly použity dvě skupiny žen, které buď navštěvují komerční taneční lekce hip hopu ve fitness centerch nebo jsou členkami hiphopových tanečních skupin.

Pomocí dotazníku byla zvolena kritéria týkající se životního stylu a pohybových aktivit oecně. Jedná se zejména o styl oblékání, náplně volného času, využití různých kombinací pohybových aktivit, sledování moderních současných trendů na hudební a filmové scéně u nás i v zahraničí.

Předpokládali jsme, že výběr hip hop tanečních kurzů ve fitness centrech bude spíše vyhledávat mladší věková generace od 11 do 18let, a to hlavně za účelem napodobit a ztotožnit se s současnými hudebními a módními trendy, které uvádějí televizní a internetové zdroje se nepotvrdila. Výzkum zjistil, že tyto taneční komerční kurzy navštěvují i starší věkové generace, a to převážně věková skupina žen nad 20 let. Jedná se zde hlavně o pohybovou aktivitu, která u těchto klientek slouží jako jeden z mnoha doplňkový sportů pro zlepšení kondice a zároveň relaxaci, jako je například i aerobik, jogging, tenis a jiné. Je zde velmi široké věkové rozmezí od 20 let až do 53 let.

V hypotéze č.2 bylo předpokládáno, že starší věková generace (nad 18let) navštěvující taneční kurzy hip hop ve fitness centrech nebude mít hip hop jako životní styl, ale pouze jako pohybovou aktivitu pro zlepšení kondice a odreagování, což se ve výzkumu potvrdilo. Životní styl této starší klientely žen je velmi rozmanitý a liší se převážně stylem oblékání. Jedná se hlavně o vysokoškoláky nebo pracující ženy, které mají čas navštěvovat taneční lekce hip hopu 1x týdně. Jejich volný čas vyplňují různé pohybové aktivity, jako je například aerobik nebo fitness. Další volnočasovou zábavou je setkání s přáteli, což se shoduje i s mladší věkovou generací.



Hypotéza č.3 byla, jestliže je subjekt členem taneční skupiny, hip hop je jeho životním stylem a tuto pohybovou aktivitu vykonává za podobným účelem jako klientka komerčních tanečních kurzů. Zde se potvrdilo, že opravdu členky tanečních skupin vykonávají tuto pohybovou aktivitu za stejným účelem jako klientky navštěvující taneční komerční kurzy hip hopu, což je hlavně zlepšení všech pohybových schopností a dovedností, a dále za relaxací včetně setkání s přáteli. Toto zjištění potvrzuje hypotézu č.4.

Výzkum dále zjistil, že životní styl členek tanečních skupin není ve 41% hip hop. Hypotéza č.3 předpokládala, že pokud se hiphopovému tanci věnují vícekrát týdně a tance se věnují i na závodní úrovni, tak se hip hop stane jejich životním stylem, ale není tomu tak. I přestože většina poslouchá a tančí na hiphopovou hudbu, není to podmínkou mít hip hop jako životní styl. Hip hop jako životní styl má 59% respondentů a ti kromě hudby a tance preferují hiphopové oblékání. Z toho vyplývá, že životní styl hip hop mají ty, kde mají zastoupeny více složek hiphopové kultury, což je hudba, hip hop tanec, oblékání, ale stále to nemusí být podmínkou. Hip hop jako životní styl je velmi individuální a jednotlivé složky hip hopu se různě prolínají a některé dokonce mohou mizet.

U řízeného rozhovoru se výzkum na základě dotazníku potvrdil ve všech směrech. Taneční lekce hip hopu je pouze pohybová aktivita, která může a zároveň nemusí být životním stylem. Dále se zde potvrdilo, pokud klient navštěvuje taneční lekce hip hopu, poslouchá rád i tento styl hudby. Všichni respondenti poslouchají široké spektrum hudebních žánrů. I u řízeného rozhovoru byla odpověď na nejoblíbenější poslouchaný hudební styl velmi obsáhlý. Díky řízenému rozhovoru bylo patrné, jak úzce může souviset životní styl s poslouchanou hudbou, oblékáním, s trávením volného času a také s věkem. Všechny složky se mohou vzájemně prolínat, ale zároveň to nemusí být pravidlo. Tento rozhovor s profesionální tanečnicí potvrdil, jak je problematika zařazení hip hopu do životního stylu velmi složitá a nejednoznačně vymežitelná. Záleží velmi na individualitě trenéra a tanečníka samotného.

Naším názorem je, že hip hop jako pohybová aktivita je velmi silnou složkou současnosti. Hip hop nechává silný otisk v životním stylu mladé generace a v jeho současném vývoji. Avšak hip hop jako životní styl nemusí být podmíněn hiphopovým tancem samotným. Dnešní mladá generace hip hopu se spíše vyznačuje hiphopovým stylem oblečení a poslechem hiphopové hudby a nemusí hned zákonitě navštěvovat taneční hiphopové kurzy. Jedná se především o teenagery a velmi zřídka o osoby starších 30 let, kteří navštěvují taneční kurzy hip hopu. Hip hop jako pohybová aktivita je určitým strávením volného času, díky kterému se může zlepšovat fyzická kondice, koordinace a flexibilita.

V průběhu diplomové práce se neobjevily žádné větší problémy. Všechny úkoly vedoucí ke splnění všech podmínek diplomové práce byly provedeny a přinesly očekávané výsledky.

Výsledky diplomové práce mohou být použity trenéry a tanečnický pro ověření návštěvnosti jejich tanečních kurzů a zároveň k jejich širšímu rozhledu v minulých i současných módních tanečních trendech. Mohou tak více uspokojit potřeby svých klientů a tanečníků laiků. Zároveň mohou rozšířit své vědomostní obzory v oblasti hiphopové kultury.



## 10 Závěr

Tématem této diplomové práce byl hip hop jako pohybová aktivita. Cílem byla problematika zařazení hip hop jako životního stylu v současnosti a jeho souvislost s využitím volného času včetně zmapování historie hip hop a vznik jeho různých tanečních stylů a formy výuky. A zároveň jaké je uplatnění hip hop jako pohybové aktivity v různých soutěžích a v komerčních tanečních kurzech.

V této práci je na základě výzkumu možné vidět současný stav hip hopu širším kontextu s životním stylem. Klientky navštěvující komerční taneční kurzy hip hopu nemají hip hop jako životní styl, ale pouze jako pohybovou aktivitu, která je doplňkem k jiným sportům, které provozují a vyplňuje částečně jejich volný čas. Tyto taneční lekce hip hopu slouží převážně k relaxaci a k zlepšení pohybových schopností a dovedností. Věkové rozmezí těchto klientek je nad 20 let, což nepotvrdilo hypotézu č.1. Skupina žen, které jsou členkami tanečních skupin, mají větší vztah k tomuto tanečnímu odvětví, ale neznámá to, že se hip hop automaticky stává jejich životním stylem. Jejich volný čas vyplňují převážně taneční hip hopové tréninky, ale zároveň se některé věnují i doplňkovým sportům. Stejně jako u předešlé skupiny žen mají hip hop jako rozvoj pohybových schopností a dovedností a zároveň jako relaxaci. Větší důraz kladou na stylové hiphopové oblečení, které nosí i mimo trénink. Hiphopová hudba není jediným druhem hudby, který poslouchají. Opět je zde velké množství hudebních žánrů.

Hip hop jako pohybová aktivita nemusí podmíněčně znamenat to, že klient nebo tanečník, který se věnuje tomuto tanečnímu stylu, ho musí přijmout jako životní styl. Provozování této pohybové činnosti je hlavně za účelem rozvoje pohybových schopností a dovedností včetně relaxace.

## 11 Literatura

1. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellnes, fitness*. Praha: Karolinum, 2005
2. COOPER, M. *Hip Hop Fines*. Berlín: From Here to Fame, 2004
3. FIEDLER, M. *Hip Hop Forever*. Olomouc: Hanex, 2003
4. FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002
5. FOSTER, V. W. *Nový začátek (New start)*. Praha: Advent orion, 1993
6. HOUŠKA, T. *Graffiti rules*. Praha: Abraka – Dabra, 2007
7. CHANG, J., KOOL H. *A History of the Hip-Hop Generation*. New York : St. Martin's Press, 2005
8. NEUMAN, S. *Reggae*. Praha: Torst, 2005
9. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis, 2004

### Internetové zdroje:

10. <http://www.csae.cz/souteze/struktura-soutezi-fisaf/> [24.2. 2009]
11. <http://www.csae.cz/souteze/o-soutezich/> [2.3. 2009]
12. <http://www.csae.cz/souteze/pravidla-a-rady/> [14.3.2009]
13. <http://www.fisaf.org/>
14. <http://www.daveyd.com/raptitle.html> [7.1.2009]
15. <http://rap.about.com/od/hiphop101/a/hiphoptimeline.htm> [7.1.2009]
16. [http://www.mrwiggles.biz/ghetto\\_glossary.htm](http://www.mrwiggles.biz/ghetto_glossary.htm) [12.1.2009]
17. <http://www.bbarak.cz/forum.php?id=2541> [20.1.2009]
18. <http://www.bbarak.cz/forum.php?id=2761> [2.2.2009]
19. <http://www.bobdance.cz/clanky/czech-dance-organization.html> [19.2.2009]
20. [www.step.cz/download/.../propozice\\_MCR\\_Tap\\_dance\\_2009.pdf](http://www.step.cz/download/.../propozice_MCR_Tap_dance_2009.pdf) [3.5.2009]
21. <http://www.streetdancelife.com/cs/news/report/> [10.3.2009]
22. <http://www.hiphopdance.cz/> [11.3.2009]
23. <http://www.hiphopdance.cz/akce/reportaze/pribeh-ulice-sokoval-v-dobrem-i-zlem> [9.6.2009]

**Internetové zdroje k DVD:**

24. <http://www.youtube.com/watch?v=AePppJ83Gho&feature=related> [9.6.2009]
25. <http://www.youtube.com/watch?v=tICestGPPbs> [9.6.2009]
26. <http://www.youtube.com/watch?v=4OPM3ex1jrk> [9.6.2009]
27. <http://www.youtube.com/watch?v=sgzdxzXZmmQ> [9.6.2009]
28. <http://www.youtube.com/watch?v=Ey8Ui63VgHs&feature=related> [9.6.2009]
29. [http://www.youtube.com/watch?v=RAaNp\\_JNHeM&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=RAaNp_JNHeM&feature=related) [9.6.2009]
30. <http://www.youtube.com/watch?v=HvGRJOV18Dw&feature=related> [9.6.2009]
31. <http://www.youtube.com/watch?v=m2mvp8KVYY4> [9.6.2009]
32. <http://www.youtube.com/watch?v=XEn59PsAWQA> [9.6.2009]
33. <http://www.youtube.com/watch?v=ROUV5NRTwA4&feature=related>  
[9.6.2009]
34. <http://www.youtube.com/watch?v=VPRGBttuUac> [9.6.2009]
35. <http://www.youtube.com/watch?v=MROVvcmSyeI&feature=related> [9.6.2009]
36. <http://www.youtube.com/watch?v=ONBUmNnwD0Y&feature=related>  
[9.6.2009]
37. <http://www.youtube.com/watch?v=-wUZN7hIVYU&feature=related> [9.6.2009]
38. <http://www.youtube.com/watch?v=o-XWQBxWO-A> [9.6.2009]
39. <http://www.youtube.com/watch?v=qg8WjClxPEc> [9.6.2009]
40. <http://www.youtube.com/watch?v=HSYMOgdSwA8&feature=related>  
[9.6.2009]



## 12 Přílohy

č. 1 Seznam tabulek, grafů a obrázků

č. 2 Dotazník

č. 3 Řízení rozhovor s profesionální tanečnicí

č. 4 DVD – taneční styly old school a new school

**Příloha č. 1**

**Seznam tabulek, grafů a obrázků**

Tabulka č. 1 – Věková struktura (str. 77)

Tabulka č. 2 – Studenti a pracující (str. 77)

Tabulka č. 3 – Otázka č.1: Provozujete aktivně jiný sport než tanec? (str. 78)

Tabulka č. 4 – Otázka č. 2: Dovedete si představit svůj život bez tance? (str. 79)

Tabulka č. 5 – Otázka č.3: Jak často navštěvujete taneční kurzy hip hopu? (str. 80)

Tabulka č. 6 – Otázka č.4: Za jakým hlavním účelem tancujete? (str. 81)

Tabulka č. 7 – Otázka č.5: Jaký je Váš nejoblíbenější hudební styl? (str. 82)

Tabulka č. 8 – Otázka č.6: Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? (str. 83)

Tabulka č. 9 – Otázka č.7: Zaleží Vám při tanci na tom, co máte na sobě? (str. 84)

Tabulka č. 10 – Otázka č.8: Jaký styl oblékání v běžném životě preferujete? (str. 85)

Tabulka č. 11 – Otázka č.9: Jste členem nějaké taneční skupiny? (str. 86)

Tabulka č. 12 – Otázka č.10: Jaká je Vaše oblíbená značka oblečení? (str. 87)

Tabulka č. 13 – Otázka č.11: Jaké oblečení nejčastěji nosíte do školy/práce? (str. 88)

Tabulka č. 14 – Otázka č.12: Jaké nosíte nejčastěji módní doplňky na tancování?(str.89)

Tabulka č. 15 – Otázka č.13: Kdybyste měl/a možnost jet na hory, co byste si vybral/a za sport? (str. 90)

Tabulka č. 16 – Otázka č.14: Ve kterém tanečním stylu se cítíte nejlépe? (str. 91)

Tabulka č. 17 – Otázka č.15: Měl/a jste v dětství zkušenost s nějakým jiným sportem, než je hip hop? S jakým? (str. 92)

Tabulka č. 18 – Otázka č.16: Kolik let se tanci věnujete? (str.93)

Tabulka č. 19 – Otázka č.17: Sledujete hudební kanály jako např. MTV, VH1, Óčko...? (str. 94)

Tabulka č. 20 – Otázka č.18: Utratíte hodně peněz za stylové oblečení na tancování? (str. 95)

Tabulka č. 21 – Otázka č.19: Líbí se Vám graffiti (např. na metru, zdech aj.)? (str. 96)

Tabulka č. 22 – Otázka č.20: Sledujete taneční videozáznamy na internetu? (str. 97)

Tabulka č. 23 – Otázka č.21: Máte nějaký taneční vzor? (str. 98)

Tabulka č. 24 – Otázka č.22: Jaký je Váš nejoblíbenější film s taneční tematikou? (str. 99)

Tabulka č. 25 – Otázka č.23: Řekl/a byste o sobě, že hip hop je Váš životní styl? (str. 100)

Graf č. 1 – Věková struktura (str. 77)

Graf č. 2 – Studenti a pracující (str.77)

Graf č. 3 – Otázka č.1: Provozujete aktivně jiný sport než tanec? (str.78)

Graf č. 4 – Otázka č.2: Dovedete si svůj život představit bez tance? (str. 79)

Graf č. 5 – Otázka č.3: Jak často navštěvujete taneční kurzy hip hop? (str. 80)

Graf č. 6 – Otázka č.4: Za jakým hlavním účelem tancujete? (str.81)

Graf č. 7 – Otázka č.5: Jaký je Váš nejoblíbenější hudební styl? (str. 82)

Graf č. 8 – Otázka č.6: Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? (str. 83)

Graf č. 9 – Otázka č.7: Zaleží Vám při tanci na tom, co máte na sobě? (str. 84)

Graf č. 10 – Otázka č.8: Jaký styl oblékání v běžném životě preferujete? (str.85)

Graf č. 11 – Otázka č.9: Jste členem nějaké taneční skupiny? (str. 86)

Graf č. 12 – Otázka č.10: Jaká je Vaše oblíbená značka oblečení? (str. 87)

Graf č. 13 – Otázka č.11: Jaké oblečení nejčastěji nosíte do školy/práce? (str. 88)

Graf č. 14 – Otázka č.12: Jaké nosíte nejčastěji módní doplňky na tancování? (str. 89)

Graf č. 15 – Otázka č.13: Kdybyste měl/a možnost jet na hory, co byste si vybral/a za sport? (str. 90)

Graf č. 16 – Otázka č.14: Ve kterém tanečním stylu se cítíte nejlépe? (str. 91)

Graf č. 17 – Otázka č.15: Měl/a jste v dětství zkušenost s nějakým jiným sportem, než je hip hop? S jakým? (str. 92)

Graf č. 18 – Otázka č.16: Kolik let se tanci věnujete? (str. 93)

Graf č. 19 – Otázka č.17: Sledujete hudební kanály jako např. MTV, VH1, Óčko...? (str. 94)

Graf č. 20 – Otázka č.18: Utratíte hodně peněz za stylové oblečení na tancování? (str. 95)

Graf č. 21 – Otázka č.19: Líbí se Vám graffiti (např. na metru, zdech aj.)? (str. 96)

Graf č. 22 – Otázka č.20: Sledujete taneční videozáznamy na internetu? (str. 97)

Graf č. 23 – Otázka č.21: Máte nějaký taneční vzor? (str.98)

Graf č. 24 – Otázka č.22: Jaký je Váš nejoblíbenější film s taneční tematikou? (str. 99)

Graf č. 25 – Otázka č.23: Řekl/a byste o sobě, že hip hop je Váš životní styl? (str. 100)

Obrázek č.1 – Taneční oděv (str. 45)

Obrázek č.2 – Taneční oděv (str. 45)

Obrázek č.3 – Taneční obuv (str. 47)





- pokud ano, vypište název: .....

10. Jaká je Vaše oblíbená značka oblečení? •Roxy •Adio •Rip Curl  
•Nike •Adid •Gazella  
•O'neill •Quicksilver •Puma  
•Nugget •Horsefeathers

•.....(jiná)

11. Jaké oblečení nejčastěji nosíte do školy/práce?

- džíny, tenisky a triko •tepláky, tenisky a triko  
•společenský elegantní oděv •sportovně elegantní •.....(jiné)

12. Jaké nosíte nejčastěji módní doplňky na tancování?

- potítka •kšiltovka •šátek •..... (jiné)

13. Kdybyste měl/a možnost jet na hory, co byste si vybral/a za sport?

- snowboarding •lyžování •běžky •nic

14. V kterém tanečním stylu se cítíte nejlépe?

- hip hop •street funk •hous dance •new styl •R'n'B •break dance

•.....(jiné)

15. Měl/a jste v dětství zkušenost s nějakým jiným sportem, než je hip hop?  
S jakým?

- balet •gymnastika •rock'n'roll •společenské tance •aerobik

•.....(jiné)

16. Kolik let se tanci věnujete? .....

17. Sledujete hudební kanály jako např. MTV, VH1, Óčko...? Ano x Ne

18. Utratíte hodně peněz za stylové oblečení na tancování? Ano x Ne

19. Líbí se Vám graffiti (např. na metru, zdech aj.)? Ano x Ne

20. Sledujete taneční videozáznamy na internetu? Ano x Ne

21. Máte nějaký taneční vzor? .....

22. Jaký je Váš nejoblíbenější film s taneční tematikou? .....

23. Řekl/a byste o sobě, že hip hop je Váš životní styl? Ano x Ne



## Příloha č. 3

**Řízený rozhovor s profesionální tanečnicí**

Nejllepší tečkou na konec byl právě řízený rozhovor, který vše pěkně ucelil a vysvětlil některé pro mě nepochopitelné odpovědi. Zde už mi profesionální tanečnice Lucie Drahozalová dala daleko podrobnější informace o této problematice. Díky jejímu nadšení pro hip hop a zkušenostem, které na svůj věk má, byl rozhovor velmi příjemným strávením času. Velmi mi usnadnila kladení otázek, jelikož je upovídaná a je na ni vidět, že má potřebu mi sdělit vše, co se týče hip hopu jako pohybové aktivity.

Lucie si na mě našla velikou časovou rezervu, takže jsem neměla pocit stresu. Sešly jsem se ve fitness Prima v Karlových Varech, kde vede 4 x týdně taneční kurzy hip hopu a trénuje se svou taneční skupinou Street Dance Group. Už jen při jejím příchodu bylo jasné, že je velký živel. Byla oblečená do extrémně volných tepláků od firmy Gazella, nové taneční boty od nike, na kterých už byl vidět zub intenzivního tréninku a sportovní tílko až pod zadek. Ani bych se jí nemusela ptát, jestli je tohle její běžné oblečení. Cítila jsem z ní, že je velmi suverénní a ve svém. Je vidět, že ji opravdu záleží na tom, co má na sobě.

Už při první otázce se velmi rozpovídala. Ptala jsem se jaké jiné sporty provozuje než stále zmiňovaný hip hop. Dozvěděla jsem se hned odpověď na více otázek z dotazníku. Kromě tanečních kurzů a vlastních tréninků své skupiny vede i hodiny body stylingu, jumpy (trampolíny), Tae bo-robics (bojová forma aerobiku vycházející Tae ba) pro širokou veřejnost. Hned mi sdělila, že jako malá chodila na gymnastiku, rock'n'Roll, aerobik, fotbal, volejbal, florball. Její sportovní záběr je opravdu velmi široký. Tanci se věnuje již od dětství celých 19 let. Velkou část svého života se věnovala převážně Rock'n'Rollu a gymnastice, což jí dal prý velikou taneční průpravu. Hip hopu se věnuje od svých 16 let. Svůj život bez tance si nedovede představit. Doslova řekla: „Bez tanec? To bych umřela!“

Po otázce, za jakým účelem tancuje, se opět rozpovídala. „Prostě mě to baví, na to se snad nedá ani odpovědět?“ : se smíchem odpověděla. Pak mi podle dotazníku



vyjmenovala možnosti relaxace, setkání s přáteli, kvůli hudbě a zlepšení kondice. „Když tím žiješ, tak neřešíš otázku proč.“ : Dodala.

Na otázku týkající se oblékání se postavila a ukázala na sebe a řekla: „ Stačí tohle jako odpověď?“ Opět se usmála a dodala: „ v tomhle se cítím nejlíp, to jsem já!“ Otázku jsem se snažila trochu rozvést. Nakonec jsem o ní i zjistila, že někdy se i ráda oblékne sportovně elegantně a džíny má doma asi třicet kusů různých délek, šířek a barev. Dokonce ráda nosí na tancování své vlastní upletené návleky. Potítka šátek si prý taky sem tam vezme. Dodala: „ Ani netušíš, kolik peněz mám v těch všech hadrech.“ To mě velmi pobavilo, protože aniž bych jí dávala tuto otázku, byla mi odpověď dána.

Nejoblíbenější styl hudby mi nebyla schopna odpovědět jednou možností. Její reakce byla: „ To snad děláš srandu? Já toho poslouchám, jak Ti můžu odpovědět jednou možností? Ted' mám zrovna v iPodu (hudební nosič) house dance. Já poslouchám snad i country, jen opera mi neštymuje.“ Opět se zasmála. Na otázku na co tedy nejraději tancuje, mi odpověděla, že nejraději má hip hop, R'n'B, house dance. Ráde i sleduje na You Tube (internetové stránky) taneční videozáznamy a nechává se inspirovat novými i odl school choreografiemi. Jako taneční instruktor i šéfka taneční skupiny musí být prý stále ve střehu a hledá stále někde inspiraci.

Na otázku nejoblíbenější film s taneční tematikou a taneční vzor jsme se fakt pobavily. Trochu si ze mě udělala srandu a řekla: „ Taneční vzor? Asi ne, možná Eliška Melicharová.“ Její nejoblíbenější film s taneční tematikou je Hříšný tanec, což mě velmi potěšilo, když to srovnám s odpověďmi z dotazníku, kde ve většině případech zaznělo Let's dance.

Poslední otázka, která mě nejvíce zajímala, se týkala toho, jestli je hip hop jejím životním stylem. Odpověděla mi: „ Tak napůl.“ Což mi moc nepomohlo. Trochu mě to až zarazilo. Člověk jako ona, který tancuje skoro každý den, poslouchá hip hop, obléká se jako hip hopová tanečnice i civilu, má ráda graffiti, nemá tento životní styl jako 100%. Díky tomu jsem pochopila, že mít hip hop jako životní styl nepodmiňuje nadšení pro tento tanec a hudbu a další s tím spojené souvislosti. Nejdříve mi nebylo jasné, proč i v dotazníku pouze polovina respondentů odpověděla na tuto otázku ano a druhá ne, ale teď mi to vlastně všechno vyjasnila Lucka. Nedalo mi to a zeptala jsem se jí, jak tedy poznám člověka, který má hip hop jako svůj životní styl. Odpověděla mi: „ To nemusíš

poznat, ale musíš se na to zeptat. V dnešní době mám pocit, že tento životní styl spíše vyznávají náctiletí, kteří s tancem nemají nic společného. Jen si vezmou široké kalhoty s rozkrokem až u kolen, rovnou kšiltovku, tenisky, velká sluchátka od mp3 přehrávače, cigáro u pusy, jen tak se poflakují po sídlištích, čmárají po stěnách nesmyslné slovní zkratky a přijdou si jako velký gangsteři. Za pár let se všechno změní, u většiny je to jen momentální stav. Chtějí být prostě jiní a upozornit na sebe.“

Díky jejím odpovědím jsem pochopila, proč mi většina respondentů odpověděla více možnostmi, než jsem je žádala. Je to nejspíš moje chyba, že jsem se je snažila tlačit do jedné odpovědi, když je to vlastně daleko složitější, než to vypadá. Jen je vidět veliký rozdíl mezi popularitou novějších tanečních filmů. Klasika, na které vyrostla moje i starší generace, je nějak ve stínu. Zároveň mě potěšilo, že stále mladší generace než jsem já, má velkou pohybovou průpravu ve sportech jako je gymnastika. Bohužel jsem měla možnost dát dotazník lidem, kteří mají ve svém volném čase čas na nějakou pohybovou aktivitu. Jen mám obavy, že více populace tíhne spíše k pasivnímu trávení volného času.

